Refugios de Sabores y Saberes

Las plazas de mercado como entornos protectores de la cocina tradicional.

Refugios de sabores y saberes
Las plazas de mercado como entornos protectores de la cocina tradicional

© 2025, Laura Flórez Cardona, Mónica Montoya Hurtado,
Ana Cristina Herrera Valencia, Daniel Tobón Castro
©Proyecto NN

Primera edición: Medellín, noviembre de 2025
ISBN: 978-628-97222-1-5

Corporación Proyecto NN
www.proyectonn.com
Medellín -Colombia

Investigación y Diseño de Contenidos:
Laura Flórez Cardona
Mónica Montoya Hurtado
Ana Cristina Herrera Valencia
Daniel Tobón Castro

Coordinación Editorial, Diseño y Diagramación:
Laura Sofía Montoya Gómez

Ilustración:
Gabriel Esteban Duque Quintero

Fotografías:
Biblioteca Pública Piloto
El Colombiano
Departamento Administrativo de Planeación

Impresión y encuadernación:
d-mension studio S.A.S

Proyecto ganador del Programa Nacional de Estímulos del Ministerio de las Culturas, que busca reconocer y poner en valor el patrimonio vivo de las plazas de mercado de Medellín.

Impreso y hecho en Colombia.
Todos los derechos licenciados bajo Creative commons:
Atribución - Compartir igual: permite remezclar, retocar, y crear a partir de esta publicación, incluso con fines comerciales, dando el crédito a los editores y licenciando las nuevas creaciones bajo el mismo tipo de licencia.

Menú

5 Las plazas: refugios de patrimonio vivo

6 ¿Cómo leer este recetario?

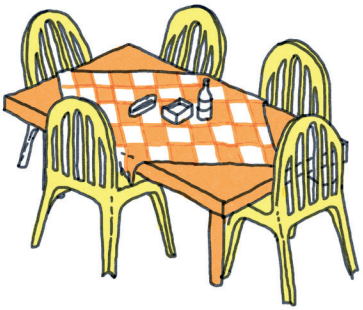
9 Las plazas de mercado en Medellín, línea de tiempo

26 Experiencia 1: Placita de Flórez

42 Experiencia 2: Plaza de la Amércia

58 Experiencia 3: PLaza Minorista

75 Agradecimientos



Las plazas: refugios de patrimonio vivo

Refugios de Sabores y Saberes - Las plazas de mercado como entornos protectores de la cocina tradicional es un proyecto ganador del Programa Nacional de Estímulos del Ministerio de las Culturas, que busca reconocer y poner en valor el patrimonio vivo de las plazas de mercado de Medellín. La iniciativa nace de una idea sencilla: en las plazas no sólo se compra comida, también se guarda la memoria de la ciudad. Allí viven las recetas, los ingredientes y los saberes que nos unen, resguardados en edificios con alta importancia para nuestra historia.

El proyecto se propuso como objetivo desarrollar una estrategia participativa para el reconocimiento de valores tradicionales en tres plazas de mercado de Medellín, a partir de sus características arquitectónicas, su representatividad urbana y las prácticas y saberes tradicionales que se relacionan con ellas, para *acercar a las nuevas generaciones al sistema cultural que articulan las plazas de mercado en la ciudad*. Para lograrlo, se llevó a cabo una investigación documental de los valores arquitectónicos, históricos, simbólicos e inmateriales de estos lugares, y se realizaron recorridos con participación comunitaria en la Plaza Minorista, la Placita de Flórez y la Plaza de La América. A través de estos recorridos se transmitieron tanto sus cualidades arquitectónicas como la manera en que los saberes culinarios y tradiciones articulan el sistema patrimonial que estas centralidades componen.

Como resultado final presentamos este *Recetario Expandido*, una publicación que recoge desde una visión sistémica del patrimonio, las cualidades espaciales de las edificaciones, los relatos de los personajes que las habitan y cómo esas historias, sabores y formas de hacer, configuran la identidad de las plazas.

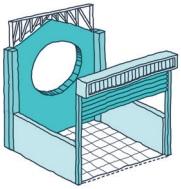
¿Cómo leer este recetario?

Este no es un recetario como cualquier otro, ya que no busca transmitir las maneras de preparar un conjunto de platos o productos, sino que *busca resignificar la identidad y la memoria de las plazas de mercado,* ofreciendo una mirada distinta a lo que conocemos como ingredientes y preparaciones. Es así que, este documento le ofrece al lector *una guía de recetas,* que han sido claves para conservar los valores de las plazas de mercado, que identifican o marcan sus características identitarias o que propician un acercamiento de la comunidad a estos lugares. Son recetas para comprender las plazas, para visitarlas, para leerlas, para conocer a sus protagonistas y para reconocer los sistemas culturales que se tejen entre diferentes territorios, y entre sus personajes, sus productos y sus espacios.

Este recetario, pretende que el lector pueda reconocer el patrimonio de las plazas de mercado como un sistema que articula objetos, personajes, tradiciones, espacios, productos, platos, entre otras manifestaciones, que no pueden comprenderse individualmente, sino que representan en su conjunto un entramado de saberes y sabores que dotan de significado a las dinámicas de las plazas de mercado.

Por lo anterior, este recetario *propone un ejercicio experiencial, y pretende que el lector, se convierta en un expedicionario de las plazas de mercado* teniendo este documento como guía. Para cada uno de los casos de estudio, se propone un dibujo que localiza los elementos claves para recorrer, observar, escuchar, comprar y rastrear; y se presenta *la información expandida que puede enriquecer este recorrido desde el espacio, los saberes y los sabores.*

Para que puedas ubicarte mejor en la lectura de estas recetas, y aprovechar mejor este documento en tu experiencia en las plazas, encontrarás unos íconos que identifican cada uno de estos componentes:



Espacios: Cuando veas este símbolo/color, sabrás que se trata de algún elemento representativo de la configuración espacial de las plazas. Señalan aspectos claves de sus valores arquitectónicos como la estructura, la división de los espacios, la materialidad o singularidades de sus edificaciones.

Saberes: Cuando aparezca esta señal/color, sabrás que es porque hay una relación directa con algún protagonista de la plaza, revuelteros, cocineros, distribuidores de productos, o bien, hace referencia a sus saberes particulares de estos personajes.

Sabores: Con este símbolo/color reconocerás los sabores emblemáticos de las plazas, aquellos productos que relacionan a los territorios rurales con la ciudad, y que cuentan las historias de producción y consumo de cada ecosistema cultural.

LAS PLAZAS DE MERCADO EN MEDELLÍN

La historia de las plazas de mercado en Medellín es una historia de transformaciones, traslados y reconversiones urbanas, sociales y culturales. Durante la primera mitad del Siglo XX, el crecimiento de la ciudad puso en evidencia la necesidad de nuevas formas de organización para responder a los retos y demandas emergentes. Entre estos cambios, surgieron las denominadas plazas de mercado satélites, un conjunto de espacios comerciales de mediana escala que se consolidaron como referentes barriales del desarrollo urbano. Estas plazas no sólo fortalecieron las dinámicas comerciales, gastronómicas y de transmisión de saberes tradicionales, como las medicinas ancestrales y los oficios artesanales, sino que también contribuyeron a la configuración del concepto de barrio en torno a ellas, impulsando procesos de crecimiento y consolidación urbana.

El sistema de las plazas satélites de la ciudad, configura además de un sistema comercial, una red cultural de alta importancia económica y social. Por otra parte, estas edificaciones y las actividades que en ellas se desarrollan, son los enclaves de relacionamiento de las zonas rurales con lo urbano y por lo tanto, marcan una radiografía de la diversidad de productos, las condiciones económicas de la producción, la permanencia de saberes, la fortaleza de las relaciones comerciales con los campesinos, las potencialidades de vinculación territorial a escala nacional, entre otros indicadores que dan cuenta de su potencialidad como guardianas del patrimonio inmaterial y la memoria colectiva de la ciudad.

S. XVIII

Plaza Mayor, mercado a cielo abierto

La Plaza Mayor de Medellín, actual parque de Berrío, se originó en 1649 como el centro desde donde se estructuró la ciudad. A su alrededor se levantaron los edificios del poder político, religioso y económico. En este espacio se consolidó el mercado a cielo abierto, principal actividad comercial, que se realizaba los viernes y domingos. Este mercado informal, basado en el regateo y el trueque, articulaba la relación entre los campesinos y la ciudad. Sus productos se ofrecían en el suelo o en sencillos puestos de madera, y abastecían a los cerca de 40.000 habitantes de Medellín, configurando un núcleo esencial de intercambio y vida urbana.

Mercado Público. Fotografía Rodríguez. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1886.

Las plazas de mercado en Medellín / Línea de tiempo

S. XIX

Crecimiento urbano, primeras regulaciones

Para finales del siglo XIX, el crecimiento demográfico y económico en la ciudad era notorio, por lo que surge la necesidad de un mercado ordenado y con infraestructura destinada para este uso particular que correspondiera con las nuevas demandas de la población y que atendiera los problemas de higiene y salubridad. Es por esto que, el Gobernador del momento Pedro Justo Berrío, decide sacar la actividad del mercado semanal de la Plaza Mayor para destinar un espacio específico para su desarrollo.

Parque Berrío. Melitón Rodríguez, Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico.1895

1891

Primera plaza de mercado cubierta en Colombia

La Placita de Flórez fue el primer mercado cubierto de Colombia, concebido para consolidar una edificación que albergara el mercado bajo el modelo higienista que se desarrollaba en la ciudad. Su centralización permitía controlar la calidad y los precios de los productos. Inaugurada el 25 de enero de 1891 en terrenos donados por Rafael Flórez —de donde proviene su nombre—, se denominó Mercado de Oriente debido a la relación que establecía entre la ciudad y el Valle de San Nicolás, a través del eje de Ayacucho. Inicialmente no tuvo acogida por su lejanía del centro fundacional, y el edificio se destinó a otros usos: pesebreras, corridas de toros, estación de policía, convento, patronato de obreros y escuela de niñas.

Plaza de mercado de Guayaquil. Francisco Mejía. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1931.

1894

Plaza de Mercado de Guayaquil

La nueva Plaza de mercado de Guayaquil surge para albergar el uso que no prosperó en la primera Placita de Flórez. Ubicada en el centro de Medellín como punto focal del comercio local y la vida social, fue diseñada en 1894 por el arquitecto Charles Émile Carré, con fondos del empresario Carlos Coroliano Amador. Su implantación impulsó la expansión urbana hacia el sur de la ciudad, aunada al Ferrocarril de Antioquia como eje de movilidad. La propuesta arquitectónica introdujo estrategias espaciales que consolidaron rasgos tipológicos de estos equipamientos comerciales: patios interiores para iluminación y ventilación natural, circulación por pasillos, organización por secciones de productos, sistema estructural claro y accesos múltiples que fortalecieron la relación urbana.

Plaza de Cisneros. Fotografía Rodríguez. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1910.

Las plazas de mercado en Medellín / Línea de tiempo

1945

Renovación del Mercado de Flórez, identidad moderna

En 1945, la Placita de Flórez de Medellín fue reconstruida íntegramente en su misma localización, marcando una nueva etapa en su historia urbana. La antigua estructura metálica del siglo XIX, deteriorada y obsoleta ante las exigencias higiénicas y funcionales del momento, había albergado múltiples usos que afectaron su integridad. El Municipio encargó al arquitecto austriaco Federico Blodek el diseño de un nuevo equipamiento urbano. La edificación se concibió como una gran planta libre, sostenida por pórticos de hormigón y muros laterales en mampostería, organizada en dos niveles. Su sistema de ventanería fija y celosías móviles favorece la iluminación y ventilación natural. Esta intervención modernizó el sistema de abastecimiento de Medellín y reveló la necesidad de descentralizar el mercado urbano.

Placita de Flórez. Gabriel Carvajal. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico.1953.

1950–1970

Nuevo sistema de plazas de mercado satélites

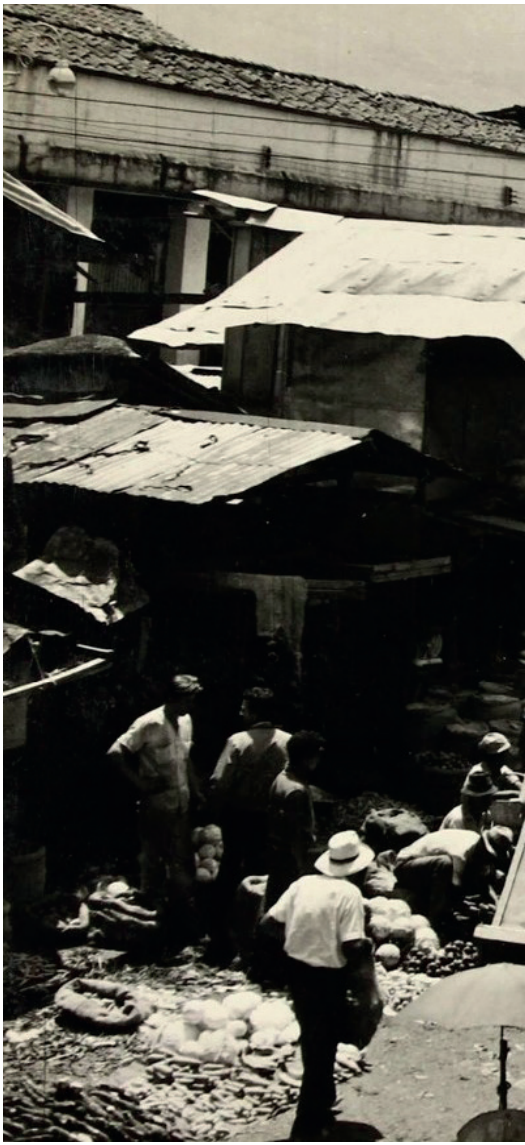
Las plazas de mercado satélite en Medellín fueron una estrategia de planificación urbana desarrollada entre las décadas de 1950 y 1970 como parte del Plan Piloto para la ciudad. Surgieron ante el rápido crecimiento urbano, la industrialización y la congestión del Mercado de Guayaquil, que generaba problemas de higiene, movilidad y comercio informal. Se construyeron cinco plazas estratégicamente localizadas —Campo Valdés, La América, Belén, Castilla y Guayabal— para acercar productos a los barrios periféricos. Estas edificaciones, funcionales y austeras, se caracterizan por plantas libres con estructura perimetral, fachadas sobrias, cubiertas escalonadas para luz y ventilación, y jerarquía en la circulación. En sus inicios, fueron administradas por las Empresas Varias. Hoy solo se conservan la Plaza de La América y la de Campo Valdés.

Plaza de mercado de Campo Valdés. Gabriel Carvajal. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1969.

1984

Nuevo centro de abastos al por mayor, Plaza Minorista

Hasta mediados del siglo XX, el comercio de alimentos en Medellín se concentraba en Guayaquil. Aunque muchos vendedores ambulantes fueron reubicados en las plazas satélite, la baja rentabilidad en los barrios los llevó de nuevo al centro, generando problemas de ocupación informal, higiene, movilidad y convivencia. En 1968, un incendio destruyó gran parte del mercado y afectó a 450 comerciantes, lo que aceleró la necesidad de trasladar el Mercado Central. Sin embargo, los vendedores se opusieron a una reubicación periférica. A partir de la negociación con la administración municipal surgió la Plaza Minorista José María Villa, concebida como un mercado integral de dos niveles, con estructura flexible y ubicación estratégica en San Benito, entre el río Medellín y la Avenida del Ferrocarril.



El Pedrero antes del traslado del mercado minoritario. Departamento Administrativo de Planeación. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1969.

Las plazas de mercado en Medellín / Línea de tiempo

1997

Transformación del modelo administrativo

El Municipio de Medellín fue el promotor de los proyectos de mercados públicos de la ciudad. Aunque se otorgaban espacios para el aprovechamiento económico de los comerciantes, las edificaciones seguían siendo propiedad municipal y estaban bajo la administración de las Empresas Varias de Medellín. En 1997, las plazas presentaban graves deficiencias en aseo, organización, pago de derechos y gestión, lo que ponía en riesgo su sostenibilidad. Ese mismo año, se transfirió la administración a las cooperativas de comerciantes consolidadas en cada mercado. Esta decisión ha permitido, durante los últimos 28 años, una mejora significativa en la infraestructura de las plazas y la preservación de los saberes, oficios y sabores que conforman su valor patrimonial y cultural.

El Pedrero después del traslado del mercado minoritario. Departamento Administrativo de Planeación. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico. 1969.

Experiencia 1

La Placita de Flórez nació como un proyecto que buscaba descentralizar el antiguo mercado de Guayaquil, dando forma a una nueva escala de comercio en Medellín: la del mercado barrial. Inaugurada entre 1951 y 1953, sobre los vestigios de la primera plaza construida en 1891, este edificio representa la consolidación de un modelo de mercado cubierto diseñado con criterios arquitectónicos modernos. Esta plaza de mercado, la única declarada Bien de Interés Cultural de la ciudad, conserva una estructura racional y a la vista, con plantas libres y núcleos de servicios concentrados que revelan una intención funcional y estética.

Su historia está estrechamente vinculada con el oriente antioqueño, en particular con Santa Elena y el Valle de San Nicolás. Por ello, en sus pasillos aún se percibe la relación directa con el campo: productos frescos, flores, hierbas, arepas, frutas y hortalizas que conectan el mundo rural con la vida cotidiana del centro de Medellín.

Hoy, la Placita de Flórez sigue siendo un mercado doméstico y familiar, donde las floristerías, los pequeños abarrotes y los distribuidores de productos claves como el maíz o la herbolaria, mantienen viva una tradición urbana que resiste. Es un espacio donde el oficio de mercar se mezcla con la memoria, enmarcando en una edificación de singularidades espaciales, las huellas de una relación estrecha entre el campo y la ciudad.

Línea de tiempo

1891

Primer mercado cubierto de la Villa

Rafael Flórez dona los terrenos donde se desarrolla la primera plaza de mercado cubierta de la villa, en el barrio Buenos Aires. También llamada Mercado de Oriente por la relación directa con el valle de San Nicolás a través del eje de Ayacucho, la Placita de Flórez se inaugura el 25 de enero de 1891 y toma su nombre en honor al Señor Rafael Flórez.

1894

Decadencia de la plaza de mercado

Pocos años después, la Placita de Flórez tuvo escasa acogida debido a su lejanía del centro fundacional de la ciudad. En 1894 asumió nuevos usos: pesebreras, corridas de toros, estación de policía, convento, patronato de obreros y escuela de niñas, mientras el mercado fue reubicado en la nueva Plaza de Guayaquil.

2005

Cambios arquitectónicos con nuevos locales comerciales

En esta última reforma se incorporaron nuevas tipologías de locales comerciales según las necesidades contemporáneas, lo que redujo los espacios de circulación e iluminación. También se modificaron las zonas libres o antesalas, donde antes existían áreas verdes y de esparcimiento, sustituidas por parqueaderos vehiculares en respuesta a las nuevas demandas de los usuarios de la plaza.

2021

Actualidad, sector comercial

Actualmente, la Placita de Flórez cuenta con 340 locales distribuidos en tres niveles: los superiores para productos livianos y los inferiores para mercancías más pesadas. Su actividad comercial se ha expandido hacia las manzanas vecinas, donde surgieron nuevos modelos de negocio, como supermercados y puestos de campesinos que aprovechan la constante afluencia de compradores.

1945

Un nuevo momento para la Plaza de Flórez

La Plaza de Flórez de Medellín fue reconstruida en su misma ubicación. El arquitecto austriaco Federico Blodek proyectó la primera mitad del mercado en dos niveles: una planta libre central sostenida por pórticos de hormigón y muros laterales en mampostería, donde se organizan los módulos comerciales, con un sistema estructural notablemente sólido para su época.

1957

Desfile de flores y silleteros

La nueva plaza de mercado de Guayaquil surge Los floricultores y campesinos bajaban diariamente desde Santa Elena y el Valle de San Nicolás por la antigua vía con canastos llenos de flores hacia la plaza de mercado, de allí nace el tradicional desfile de silleteros y la vocación florista de la plaza.

1999

Declaratoria de bien de interés cultural

En 1999, la plaza fue declarada bien de interés cultural del Municipio mediante el Acuerdo 62 de 1999, por su valor arquitectónico, urbanístico, histórico y testimonial.

1970

Crecimiento comercial de la plaza

Tras el incendio de la Plaza de Guayaquil en 1968, muchos comerciantes se trasladaron a la Plaza de Flórez, que debió ampliarse mediante su primera remodelación, añadiendo muros y nuevos locales comerciales. Este crecimiento acelerado generó un proceso de tugurización y la incorporación de elementos para la exhibición de productos, como neveras, cavas y mostradores más altos.

Mapa expandido

Espacios Sabores Saberes Urbano

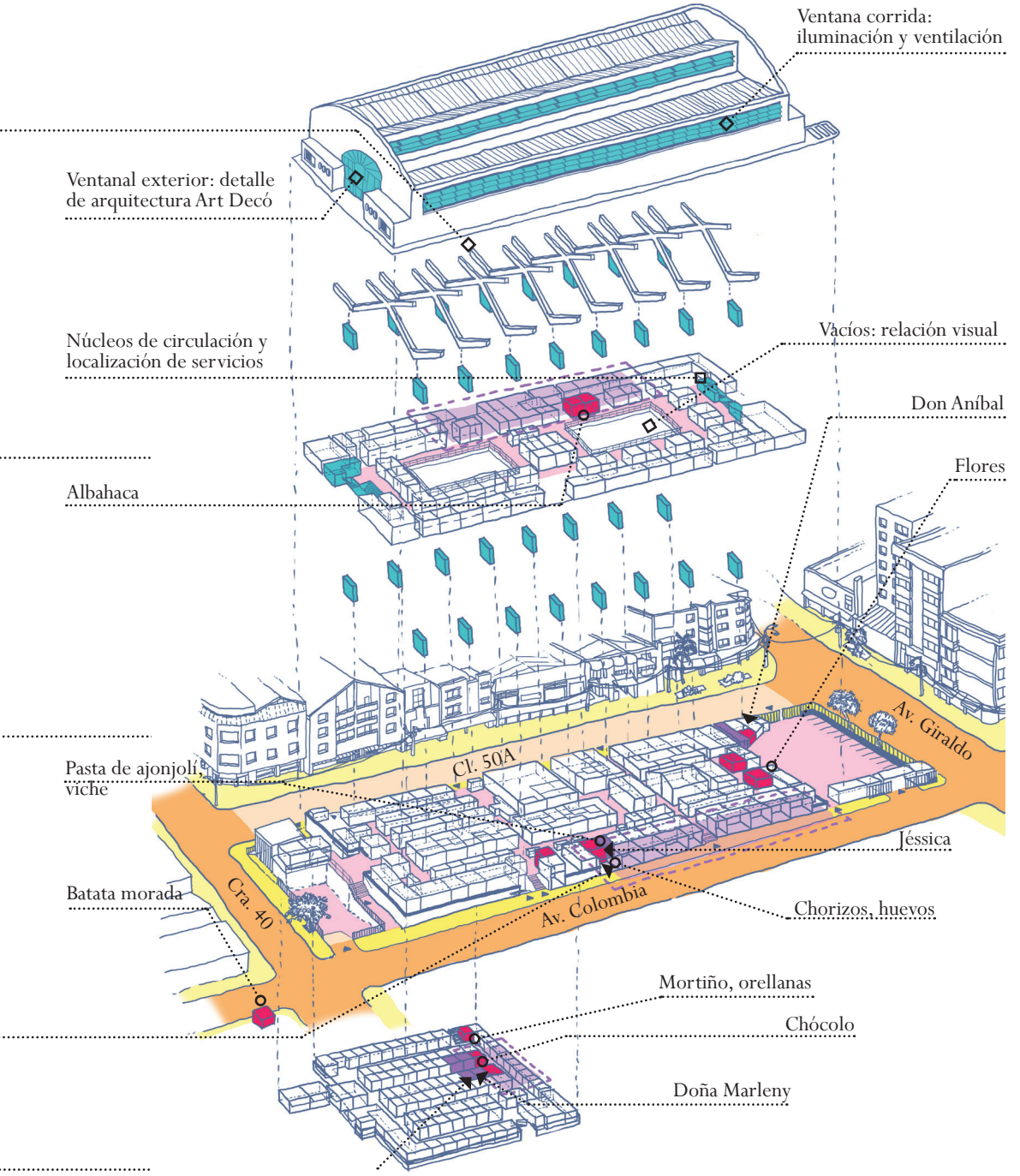
Sistema estructural que permite amplias luces

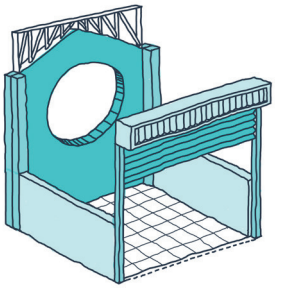
En la planta superior se concentran los saberes alrededor de las plantas medicinales, aromáticas y hierbas frescas y secas

Detonante de relaciones urbanas. Expansión de las dinámicas en las inmediaciones

Sector de artesanías que vienen de Boyacá, Tolima, Cundinamarca y Antioquia

Raspadores de chócolo: oficios tradicionales que se mantienen vivos para conservar los ecosistemas gastronómicos


Ventana corrida: iluminación y ventilación
Ventanal exterior: detalle de arquitectura Art Decó
Núcleos de circulación y localización de servicios
Vacíos: relación visual
Don Aníbal
Flores
Albahaca
Pasta de ajonjolí, viche
Batata morada
Jéssica
Chorizos, huevos
Mortiño, orellanas
Chócolo
Doña Marleny
Cl. 50A
Av. Giraldo
Cra. 40
Av. Colombia



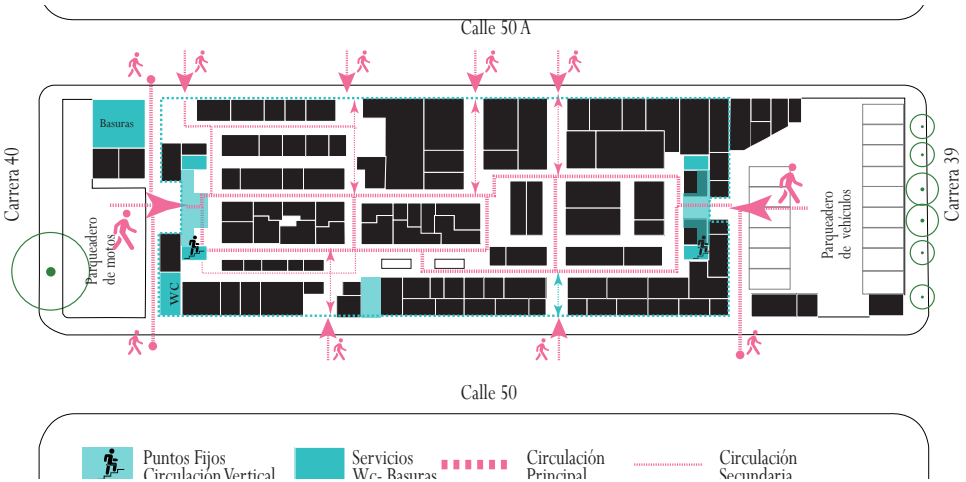
Los espacios de la Placita de Flórez

La Placita de Flores fue un edificio concebido como una edificación emblemática para el mercado, por esto posee los “ingredientes” claves para dar lugar a una espacialidad de alto valor que ha sido declarada Bien de Interés Cultural de Medellín.

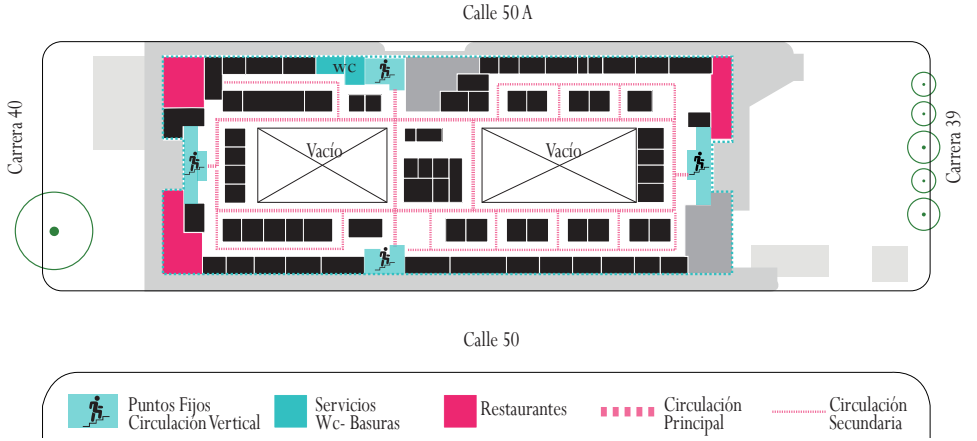
Placita de Flórez. Gabriel Carvajal. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico.1969.

Receta para organizar un sistema urbano, espacial y de comercio de pequeña escala.

Al tratarse de un mercado de escala barrial, su concepción permitió el desarrollo de circulaciones múltiples, las cuáles a su vez plantean un vínculo interior exterior, y detonan la posibilidad de un sistema interconectado no sólo entre niveles, sino también a través de la manzana que compone el edificio.



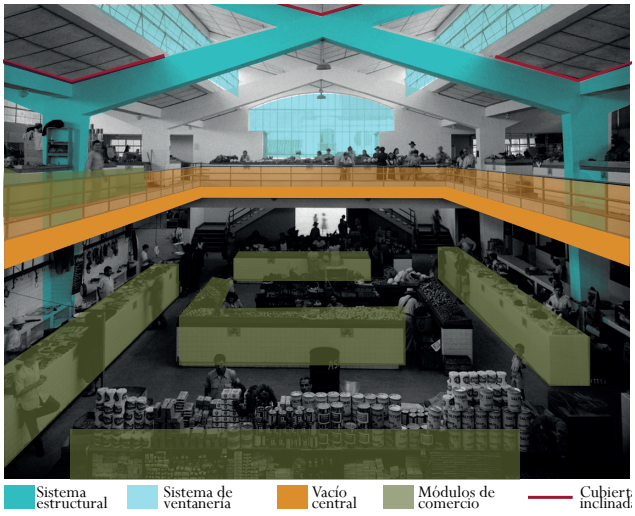
Esquema de circulación en el primer nivel, donde se ubican los acceso principales en los costados de las carreras 39 y 40. Vinculan directamente las zonas de parqueo vehicular y de motos y los diversos accesos secundarios se encuentran a lo largo de las fachadas longitudinales en las calles 50 y 50A.



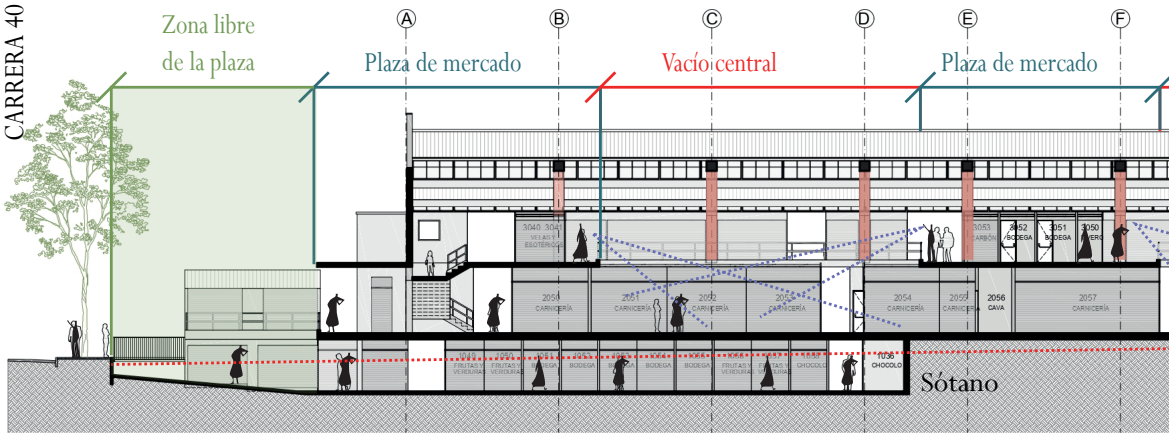
Esquema de circulación del segundo nivel, donde el acceso a este nivel se hace por los puntos fijos localizados de manera perimetral a sus fachadas Oriente y Occidente, la circulación principal de este nivel se hace alrededor de los vacíos que generan relaciones espaciales con el primer nivel.

Receta para Mantener vivo el legado de la arquitectura moderna

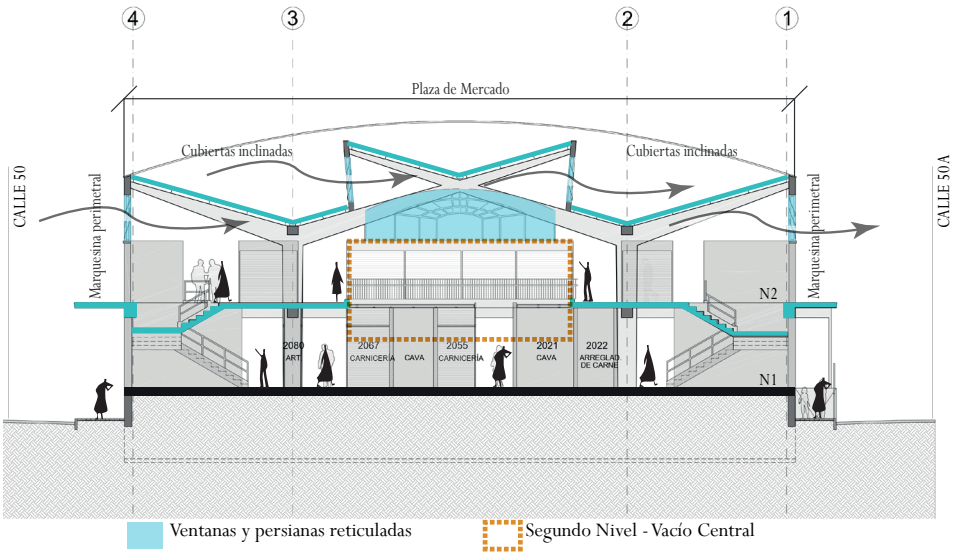
Esta edificación es una huella visible de la arquitectura moderna, en estos valores como la composición de su estructura a la vista, la creación de una planta libre, el diseño específico de mobiliario para garantizar la funcionalidad del espacio y el uso de ventanas corridas, está el soporte de su valor estético para ser concebida como patrimonio municipal desde su composición arquitectónica.



Esquema de la conformación de la plaza de mercado original con los sistemas estructurantes espaciales (sistema estructural, cubierta, ventaneria, vacío central) más el sistema de mobiliario desarrollado para las ventas de productos.Dibujos de Laura Flórez. 2025

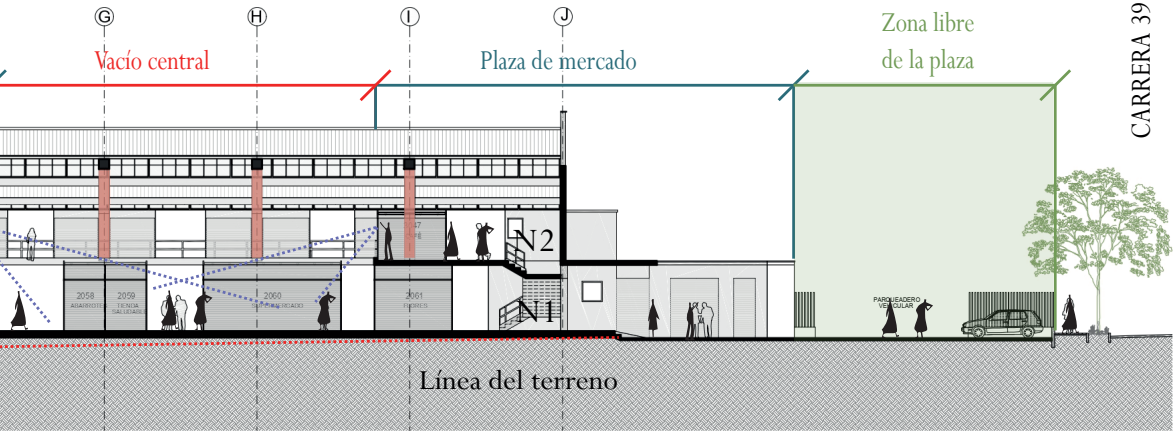


Sección arquitectónica de la Placita de Flórez. Dibujo de Laura Flórez. 2025



Receta para aprovechar los cambios de nivel

En la edificación se logra el aprovechamiento de los diferentes niveles que componen el edificio desde dos aspectos. Primero, desde el desnivel que tenía la manzana donde se definió su emplazamiento, favoreciendo la aparición del sótano cuando se requirió más espacio para los comerciantes; y también, con la propuesta de vacíos en el segundo nivel generando relaciones visuales que integran la totalidad del edificio.



Los Saberes en la Placita de Flórez

La Placita de Flórez es un espacio donde los sabores y saberes del campo aún conversan con el corazón de la ciudad. En sus pasillos conviven comerciantes, productores y herederos de oficios que mantienen viva la relación entre los alimentos, la tierra rural y la memoria cultural urbana. Aquí, cada producto conserva la huella de su origen: el maíz raspado con paciencia, las papas traídas desde el oriente antioqueño, las arepas hechas a mano y los aromas de las hierbas frescas. Los saberes de esta plaza revelan un ecosistema culinario en el que tradición y cotidianidad se entrelazan, permitiendo que los oficios campesinos y los productos locales sigan siendo parte esencial de la vida urbana.

Placita de Flórez. Gabriel Carvajal. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico.1966.

Receta para reconocer el valor de la tierra y sus productos

La memoria del territorio también viaja empacada en costales de productos desde las áreas rurales a las plazas de mercado.

Portador: Don Anibal
Antigüedad en la plaza: 56 años.

Ingredientes:

◇ Una vida entera vinculada a la Plaza de Flórez desde los tres años, cuando su padre lo trajo al lugar.
◇ Un local heredado de su padre y el saber comercial que construyó de su mano.
◇ Un recorrido de Marinilla a Medellín, cada lunes y jueves, cargado de papa, zanahoria y fríjol.
◇ Ocho variedades de papa y el conocimiento para distinguirlas por su color y olor.
◇ El trabajo conjunto con su hija Angélica, heredera del oficio.

Preparación:

1. Recordar el camino desde Oriente, cuando la plaza era un punto de encuentro entre el campo y la ciudad y mantener esta relación territorial a través de los productos.
2. Oler las papas para reconocer su calidad, su contenido de agua y las diferentes aplicaciones que pueden tener.
3. Mantener el comercio familiar pese a la reducción de las siembras debido a la falta de garantías que tienen hoy los campesinos para el cultivo de la papa.
4. Transmitir el saber del abasto y el trato con los clientes como parte del patrimonio de la plaza.

Receta para salvaguardar los oficios alrededor del maíz

El patrimonio alimentario se mantiene vivo en las manos trabajadoras que ponen en valor los productos tradicionales.

Portadores: Doña Marleny y los raspadores de chócolo
Antigüedad en la plaza: 15 años.

Ingredientes:

◇ Mazorcas que llegan desde el Valle del Cauca y diferentes municipios de Antioquia (San Vicente, -Sonsón, Carmén de Viboral y Urrao).
◇ El oficio de los raspadores, bisturí en mano y coca en el regazo.
◇ El conocimiento para distinguir el chócolo criollo y el chócolo valluno. Así mismo los tipos de maíz criollo que se puede encontrar en tres estados: leche (muy blando), media leche (dureza intermedia) y duro.
◇ Dos molinos con motor que modernizan los procesos sin borrar la tradición.

Preparación:

1. Descapachar, desgranar, limpiar, seleccionar y pesar las mazorcas.
2. Usar el bisturí con destreza para liberar el grano sin dañarlo.
3. Moler el maíz para las arepas, tortas y envueltos que sostienen la cocina regional y dan cuenta de la diversidad de granos. Cada producto demuestra que el sabor y calidad establece una relación directa con la diversidad agrícola que dan lugar a los diferentes granos del maíz y el chócolo.
4. Conocer las proporciones, dosificaciones y combinaciones de los granos según su uso en las cocinas de los clientes.
5. Transmitir el oficio a los hijos, asegurando que el sonido del motor y el raspado sigan marcando el pulso de la plaza.

Receta para reconocer el ecosistema culinario de las arepas

Preservar los saberes y sabores comercializando productos derivados de técnicas tradicionales.

Portadora: Jessica Velásquez
Antigüedad en la plaza: 16 años.

Ingredientes:

◊ El conocimiento de las características y secretos detrás de la arepa adquiridos en sus primeros años de trabajo en un local de la misma plaza.
◊ Una red de proveedores que mantienen recetas y productos caseros: queso en hoja, morcilla, chorizo artesanal y huevos criollos.
◊ Una variedad de amasijos entre los que se encuentran: arepas de mote, arepa de maíz sancochado, arepa de yuca, maíz y queso, arepa de maíz y queso costeño, arepa de plátano maduro, arepa de chócolo.
◊ El único local de la Placita de Flórez dedicado completamente a la venta de arepas.

Preparación:

1. Distribuir las arepas elaboradas por Misael en el corregimiento de Altavista, fabricadas en horno de leña y con técnicas manuales tradicionales.
2. Reconocer su local como un entorno protector de las arepas como amasijos tradicionales y buscar conservar sus características originales en ingredientes y preparaciones.
3. Enseñar a los visitantes y compradores los secretos y técnicas detrás de la conservación de los productos elaborados con maíz, sus procesos de fermentación, sabores, texturas y métodos de preparación.

Los Sabores en la Placita de Flórez

El costal de la Placita de Flórez huele a maíz, papa capira y albahaca fresca. Sus productos, que llegan desde el oriente antioqueño y Santa Elena, conservan la relación entre el campo y la ciudad. Esta plaza, de vocación doméstica y familiar, resguarda la tradición de los amasijos, las hierbas y los frutos andinos que alimentan la memoria del mercado más antiguo y emblemático de Medellín.

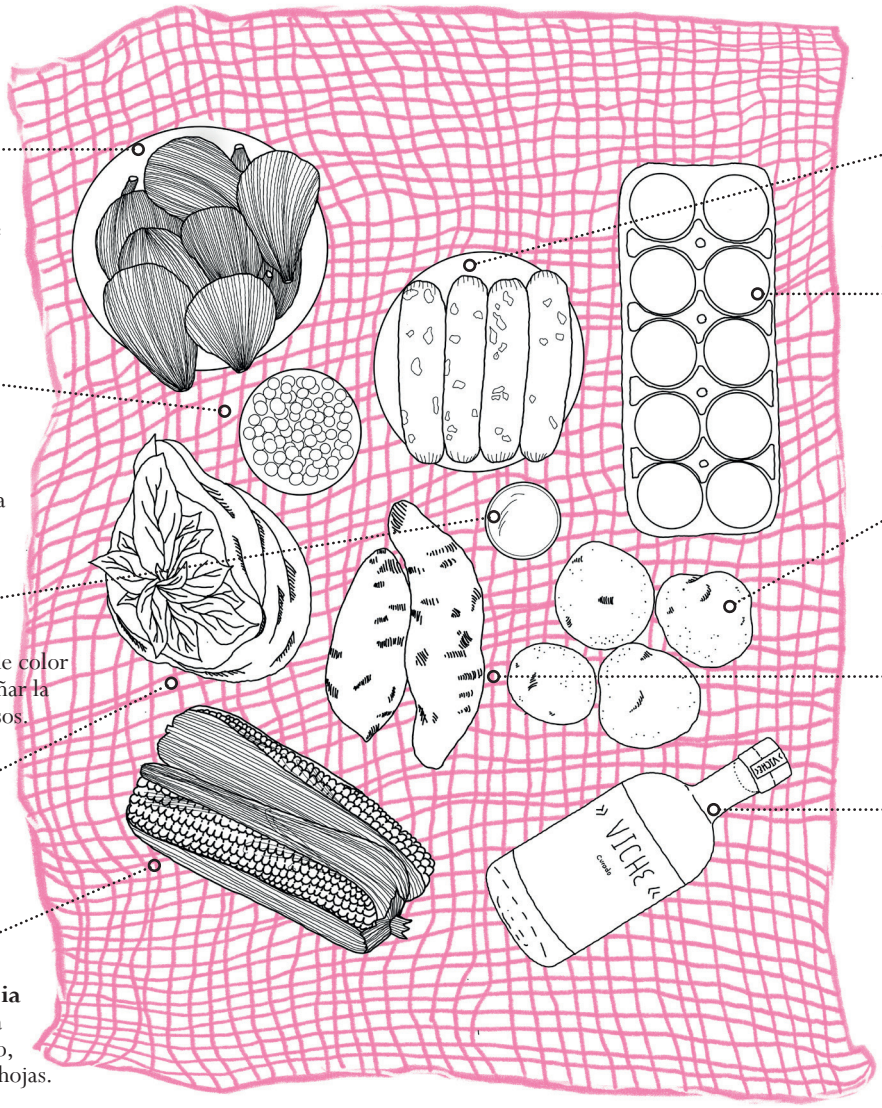
Orellanas
Origen: Oriente antioqueño
Las orellanas son un tipo de hongo comestible. Tienen sabor suave y terroso, con notas sutiles a mariscos.

Mortiño
Origen: Santa Elena, Antioquia
Fruto silvestre andino alto en antioxidante, con varios usos en la medicina y cocina tradicional para bebidas, postres y mermeladas.

Pasta de ajonjolí
Origen: Córdoba
Crema de ajonjolí criollo, de color café, utilizado para acompañar la yuca cocida o agregar a guisos.

Albahaca hoja ancha
Origen: Santa Elena, Antioquia
Utilizada para aromatizar guisos y caldos de la cocina del Pacífico.

Chócolo criollo
Origen: Urrao, Antioquia
Alimento andino, base de la tradicional arepa de chócolo, tortas fritas o envueltos en hojas.



Chorizos de cerdo
Origen: Medellín
Elaborado con cañón de cerdo y tocino carnudo, especias y cebolla de ramal. Embutido en tripa de cerdo.

Huevos criollos (de cáscara azul)
Origen: San Pedro, Antioquia
Proteína clave en la cocina campesina y hogares populares. Se consumen con hogao, duros o fritos en grasa animal o vegetal.

Papa capira
Origen: La Unión, Antioquia
Una de las papas nativas más usadas para sancochos, sudados o papas saladas. Su sabor y textura varían de acuerdo a su lugar de cultivo.

Batata morada
Origen: Urabá
Usadas en caldos, sopas o como acompañante. Su sabor es dulce.

Viche
Origen: Chocó
Bebida ancestral originaria de la costa Pacífica colombiana, considerada patrimonio cultural de la Nación. Se utiliza en prácticas medicinales y ceremoniales en las comunidades afrocolombianas. Su elaboración aún es artesanal a partir de la extracción, fermentación y destilación del jugo de la caña

Preparaciones experimentales

Estas preparaciones surgen de un taller participativo de cocina en el que grupos de participantes pudieron experimentar con los ingredientes del costal de la Placita de Flórez: preparaciones con maíz, papa, batata, chorizo, mortiño y hierbas aromáticas condensan el carácter barrial y campesino de la plaza, donde el maíz, las hierbas y las frutas del oriente antioqueño aún conectan el campo con la ciudad.

Entrada: Chicharrones de mazorca y orellanas asadas con pasta de ajonjolí

◇ Cortar las mazorcas en 4 en el sentido largo. Cocinar en agua hasta ablandar. Luego de escurrir, freír en abundante aceite hasta que queden crocantes.
◇ Limpiar las orellanas, pincelar con aceite y asar en sartén o parrilla hasta que doren.
◇ Servir los chicharrones y las orellanas con la pasta de ajonjolí como acompañamiento.

Fuerte: Tortilla de papa con albahaca crocante. Chorizos flambeados con viche

◇ Cortar papas en rodajas y freírlas. Batir huevos, añadir las papas fritas y una pizca de sal, y cocinar en sartén hasta formar una tortilla firme.
◇ Freír hojas de albahaca por pocos minutos hasta que estén crujientes.
◇ Asar los chorizos en sartén y flambear con un poco de viche.

Postre: Chips de batata y mermelada de mortiño

◇ Pelar batata y sacar tiras largas con un pelapapas. Freír hasta que queden crocantes.
◇ Servir con sal.
◇ Cocinar mortiño con un poco de agua y panela. Añadir un poco de limón, toronjil y unas gotas de chiche al final.

PLAZA DE LA AMÉRICA

Experiencia 2

La Plaza de La América, inaugurada en 1969, hace parte del sistema de plazas satélite de Medellín, concebidas para atender las necesidades de una población creciente y un mercado cada vez más diverso en un territorio en crecimiento. Ubicada en un entorno residencial, esta plaza refleja la transformación de los mercados tradicionales hacia espacios más flexibles y vivenciales. Su arquitectura, de carácter moderno y funcional, se adapta constantemente a las nuevas formas de comercio y a las generaciones que la habitan.

En sus pasillos predominan productos como tortas de pescado, sancochos, frutas frescas y quesos que narran la historia de un territorio a través de los sabores. Muchos de sus locales son atendidos por familias que han heredado el oficio de la cocina y que se han abastecido a lo largo de los años en la misma plaza, conservando recetas, técnicas y relaciones que dan sentido a la vida cotidiana. La experiencia de mercado aquí no se reduce a comprar; es también sentarse a desayunar, almorzar, conversar y reconocer la diversidad culinaria que puede ofrecer un mercado público.

La adaptabilidad ha sido su mayor fortaleza. Con el tiempo, los locales se han transformado, integrando nuevas estéticas y usos: restaurantes, tiendas especializadas, salsamentarias y puestos de frutas conviven bajo una misma cubierta. La Plaza de La América es hoy un espacio vivo, donde la tradición y la renovación dialogan, y donde el acto de mercar se convierte en una experiencia sensorial y social que celebra la cocina como patrimonio.

Línea de tiempo

1940-1950

Declive Plaza de mercado de Guayaquil

El sector circundante a la Plaza de Mercado de Guayaquil estaba ocupado por comerciantes, pero la plaza presentaba un estado crítico tras varios incendios y graves problemas de salubridad e higiene. Se propuso entonces descentralizar su actividad con la construcción de cinco plazas de mercado satélite para abastecer distintos barrios de Medellín, concebidas bajo principios arquitectónicos propios del modernismo.

1969

Plazas Satélites

La Plaza de Mercado de La América fue construida en 1969 como una de las cinco plazas satélite de Medellín, operada por Empresas Varias. Se desarrolla en un único pabellón rectangular, sencillo en apariencia, con una cubierta escalonada propia de la arquitectura industrial que le otorga gran riqueza espacial. El pabellón se ubica en un lote con amplia zona libre utilizada como área técnica.

2003

Pionera como plaza de mercado educativa

La Plaza de La América es pionera en Colombia al integrar la educación ambiental en su dinámica diaria, con un Aula Ambiental, vivero, huertas urbanas, compostaje y recolección de aguas lluvias. Estas acciones la transforman en un espacio de intercambio y sensibilización ambiental, especialmente para niños y jóvenes. Junto con la Plaza de Campo Valdés, es una de las dos plazas satélite que aún se conservan en Medellín.

1970

Transformaciones Urbanas

La Plaza de La América, ubicada en un barrio residencial de baja densidad, se consolidó como un nodo barrial en los años setenta. La apertura de la Avenida 80 y la Calle San Juan, vías estratégicas del Plan Piloto, redefinió su entorno. La salida de la fábrica de licores El Zacatín, hoy Fábrica de Licores de Antioquia, y la cercanía del Velódromo y el estadio consolidaron la plaza como un nodo barrial y comercial relevante articulado a las dinámicas de la ciudad.

1980

Reconfiguración del área, División del Pabellón

A finales de los años ochenta, la Plaza de La América redujo su área operativa de 5.000 m² a 2.500 m² por el auge de supermercados como Tía, Ley y Éxito, y la venta parcial del predio por Empresas Varias para saldar una deuda con Comfama. Se reubicaron servicios, se modificaron espacios de manera informal. También surgió el callejón de las artesanías, hoy símbolo de la plaza.

1997

Cambio de modelo administrativo a Cooperativa

La Plaza de La América cambió su modelo de administración al crear, junto con la Alcaldía, una cooperativa que gestionó la plaza mediante un contrato de concesión desde 1997. Este modelo integró intereses públicos y privados, manteniendo la propiedad municipal. La cooperativa asumió la representación de los comerciantes y la preservación de la tradición, garantizando la sostenibilidad del mercado.

.

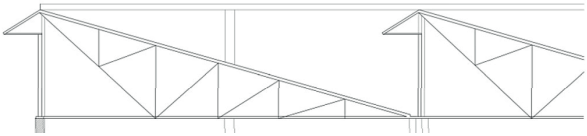
2000

Adaptaciones a nuevas necesidades comerciales

En la actualidad, los comerciantes de la Plaza de La América presentan nuevas necesidades para mantener su competitividad. Por ello, la plaza y su modelo administrativo se han adaptado mediante transformaciones internas: algunos locatarios ampliaron sus espacios o integraron nuevas áreas técnicas, como cavas, mientras que la mayoría incorporó mezanines operados desde el interior para almacenamiento y apoyo operativo, optimizando así la funcionalidad comercial del mercado.

Mapa expandido

Espacios Sabores Saberes Urbano



Desnivel en la cubierta para la iluminación y ventilación

Gestor del aula ambiental. Juan Diego Elejalde. Segunda generación en la plaza

Espacios complementarios, aula ambiental

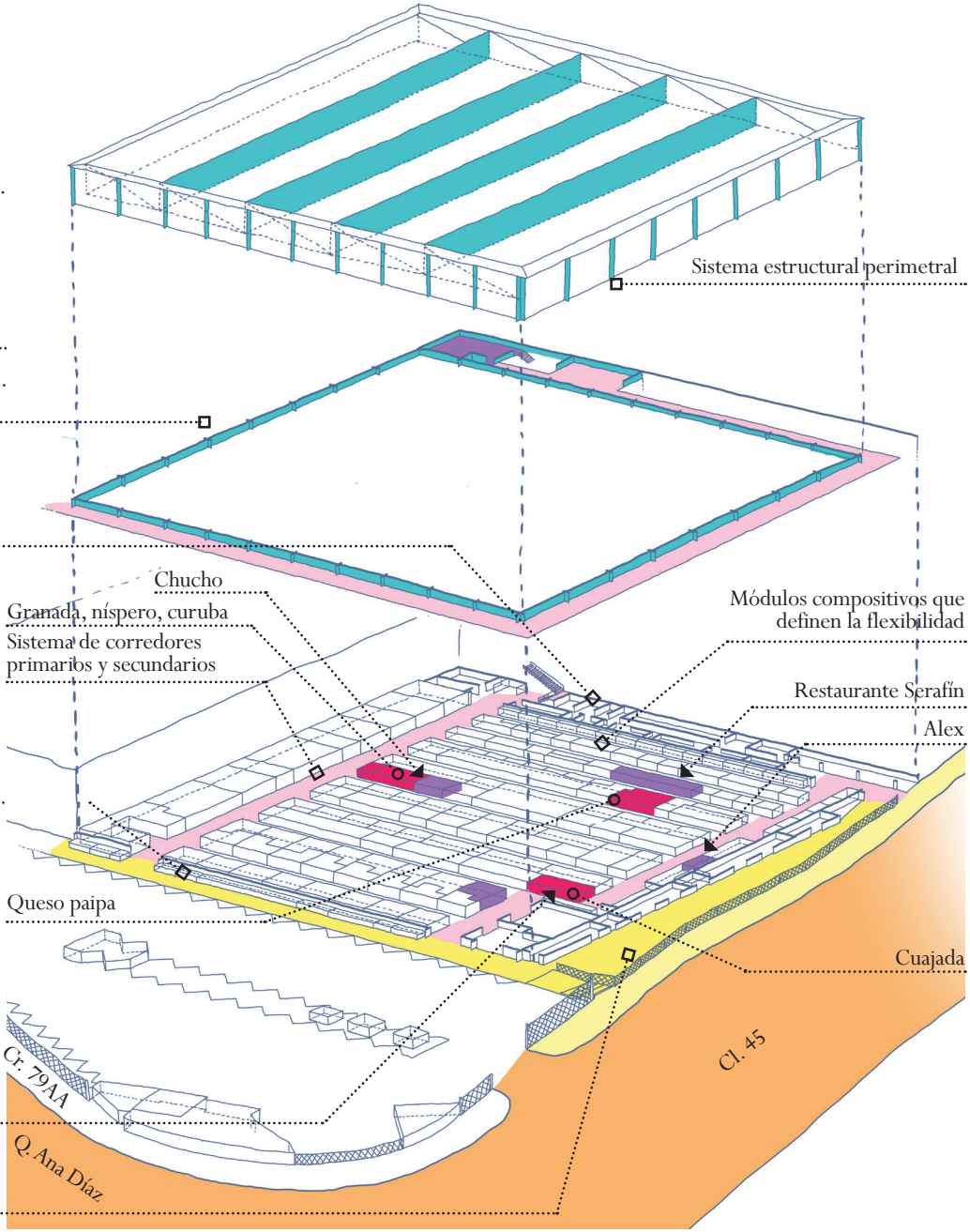
Marquesina perimetral

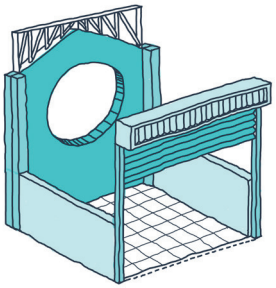
Límite configurado a finales de los ochenta

Frente comercial configurado por la marquesina. Nuevas alternativas comerciales

Salsamentaria de Rubén. negocio familiar desde el inicio de la plaza

Nuevo espacio destinado a artesanías. Construcción de un borde del barrio


Sistema estructural perimetral
Chucho
Granadá, níspero, curuba
Sistema de corredores primarios y secundarios
Módulos compositivos que definen la flexibilidad
Restaurante Serafín
Alex
Queso paipa
Cuajada
Cr. 79AA
Cl. 45
Q. Ana Díaz



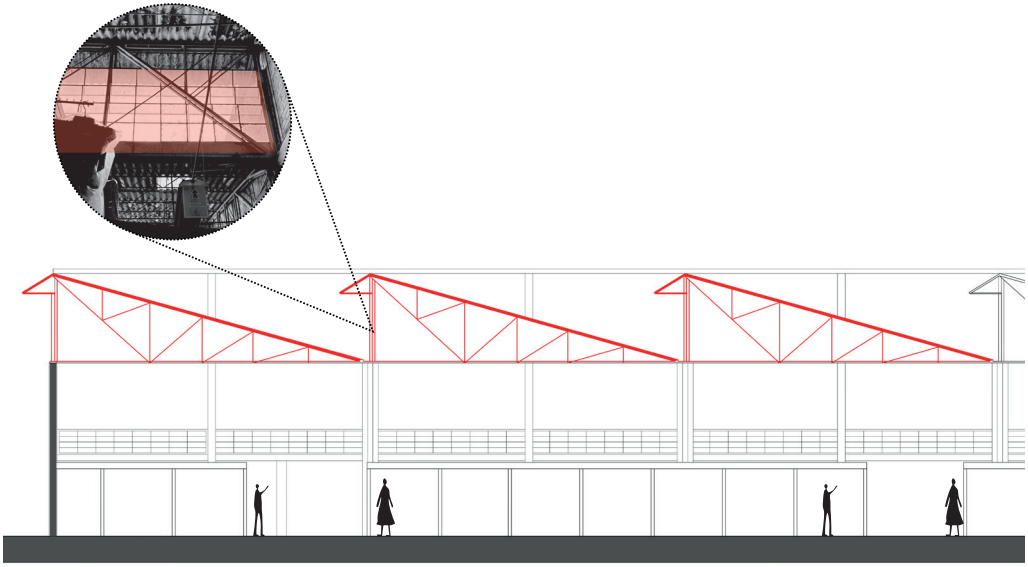
Los espacios de la Plaza de La América

En la composición arquitectónica de la Plaza de La América, se incorporan diferentes “recetas” que dan lugar a una edificación flexible, ordenada, austera y cercana a la escala humana. Las siguientes características espaciales, son las singularidades que permiten valorar esta edificación desde su espacio arquitectónico.

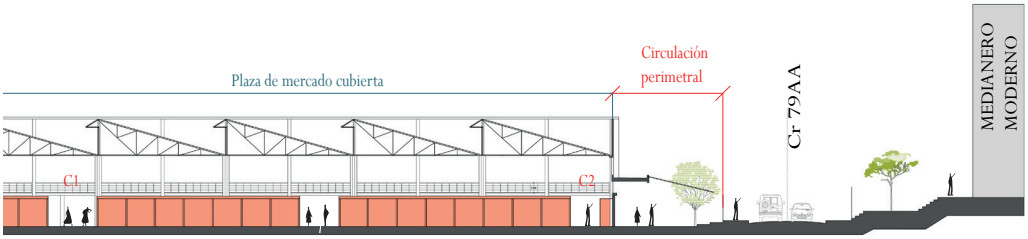
Aérea Los Pinos, Plaza de La América. Gabriel Carvajal. Biblioteca Pública Piloto. Archivo fotográfico.1975.

Receta para mantener iluminado y ventilado naturalmente un gran volumen comercial

La arquitectura funcional y austera del volumen que compone la Plaza de La América, se ve dinamizada por una cubierta con diferentes inclinaciones que garantiza la iluminación y ventilación natural.



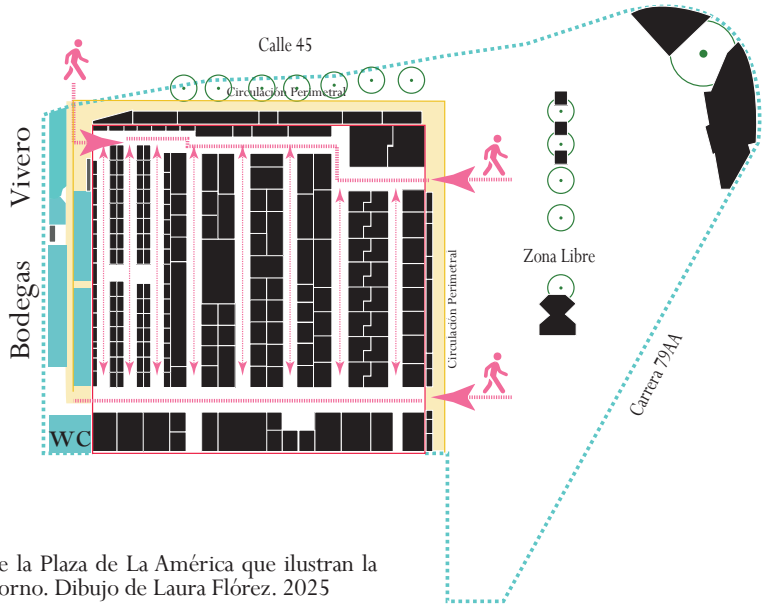
Detalle sección arquitectónica de la Plaza de La América. Dibujo de Laura Flórez. 2025



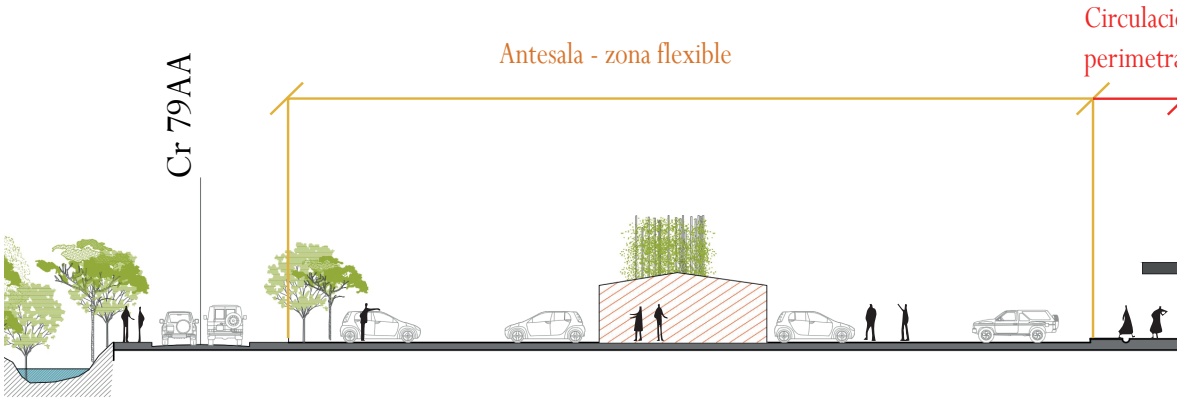
Sección arquitectónica de la Plaza de La América. Dibujo de Laura Flórez. 2025

Receta para componer un espacio ordenado, funcional y relacionado con su entorno

Esta edificación cuenta con dos pasillos principales que marcan los ejes más amplios de circulación, y 8 recorridos transversales de menor tamaño que distribuyen a los visitantes a través de los comercios. Frente a la calle 45 y la zona de estacionamiento, la plaza se ha adaptado ofreciendo una extensión del mercado configurando bordes activos de relación con la ciudad.

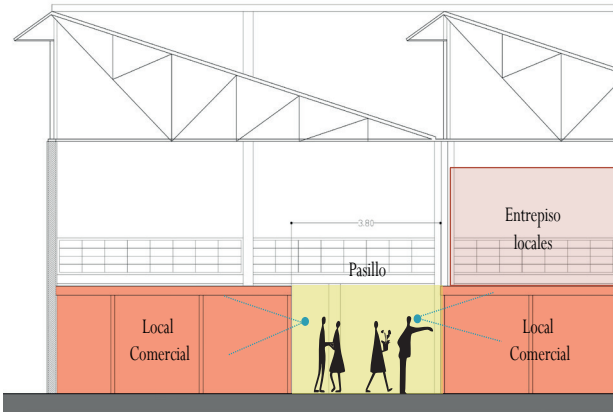


Planta y sección de la Plaza de La América que ilustran la relación con el entorno. Dibujo de Laura Flórez. 2025

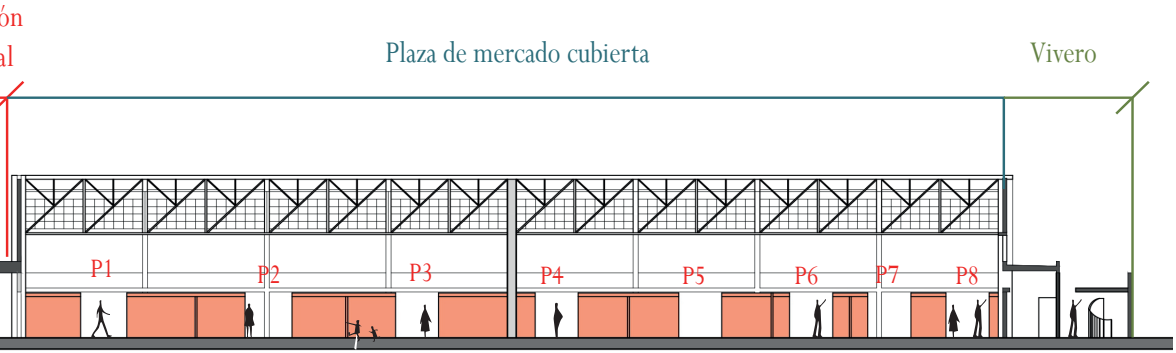


Receta para mantener vigente la Plaza de mercado a través de la flexibilidad espacial y la adaptabilidad constante

La composición modular de la edificación, permite la integración de locales para adaptarlos a nuevas necesidades, así como la expansión a través de mezanines que propicia el aprovechamiento del espacio disponible. Como elemento adicional, la plaza de mercado implementa la política de “la línea amarilla”, un límite espacial para garantizar el orden en la circulación permitiendo la flexibilidad en las exhibiciones al interior de cada local.



Sección arquitectónica de la Plaza de La América que ilustra los mezanines. Dibujo de Laura Flórez.2025



Los Saberes en la Plaza de La América

La Plaza de La América reúne una mezcla de tradición y transformación constante. Sus pasillos conservan el legado de los fundadores y, al mismo tiempo, reflejan la capacidad de las nuevas generaciones para reinterpretar los oficios de la cocina popular. En este mercado, la herencia familiar, la innovación gastronómica y el trabajo diario se combinan en una red de historias que dan forma a su identidad. Los saberes de la plaza se tejen entre quienes aprendieron a cocinar viendo a sus madres, quienes abrieron un pequeño local y lo convirtieron en restaurante, y quienes mantienen encendida la llama familiar que alimenta a cientos de comensales cada día.

Fachada principal de la plaza de mercado de La América. Julio Cesar Herrera. Archivo El Colombiano. 1970.

Receta para mantener vivo el legado de “Doña Tere”

La tradición se conserva en aquellos saberes que tienen la capacidad de reinventarse para mantenerse vivos.

Portador: Alex
Antigüedad en la plaza: 29 años.

Ingredientes:

◇ Un local heredado de 3 x 2 metros lleno de historia.
◇ Pertenecer a la segunda generación de la Plaza de La América.
◇ Una olla pitadora que ha pertenecido a dos generaciones y lleva 29 años en funcionamiento.
◇ Un conjunto de recetas que se adaptan sin perder su raíz.
◇ Productos del campo cercano y del país entero.
◇ El pirarucú, ingrediente secreto de las papas rellenas y las tortas de pescado, para dar originalidad y carácter a productos únicos.

Preparación:

1. Recordar las recetas de Doña Tere, su madre: cocinar con el mismo cuidado y respeto por el sabor.
2. Adaptar el menú tradicional —sudado, sancocho de res, sopa de arroz y mondongo— hacia los fritos representativos, sin perder la identidad y con toques de originalidad.
3. Preparar el pepino relleno, la torta de pescado y el ají con las técnicas aprendidas de su madre y con productos frescos adquiridos en la misma plaza de mercado.
4. Ser fiel a su oferta de productos, especializándose en ellos para ganar maestría y hacerse un espacio entre los clientes de la plaza.
5. Reconocer que cada ingrediente conecta territorios: el campo antioqueño, el Amazonas y el Chocó.

Receta para crecer en la plaza

Ampliar los metros cuadrados conservando la esencia, el sabor y la identidad.

Portadoras:
Lina Patiño y Nhora Zapata, propietarias del restaurante Serafin.
Antigüedad en la plaza: 10 años.

Ingredientes:

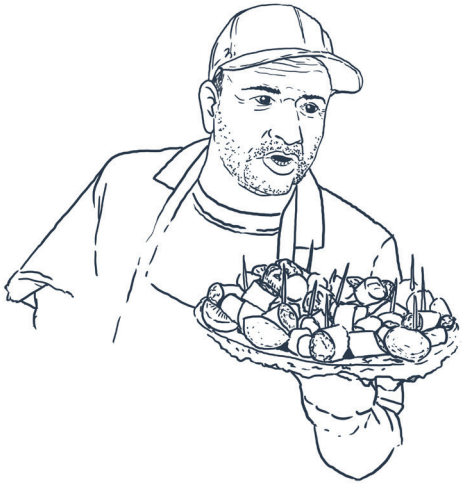
◇ Un pequeño local de 1,20 x 2 metros como punto de partida.
◇ Una barra que se extendió hasta crear su propia estancia dentro de la plaza.
◇ Una clientela que creció con el tiempo y pidió más espacio.
◇ Dos cocinas: una principal y otra auxiliar, nacida de la necesidad.
◇ Platos que combinan herencia y experimentación: la posta cartagenera y el sancocho de bagre con camarones.

Preparación:

1. Lanzarse con recetas conocidas (Alitas y Sandwiches) y no tener miedo de transformarse en el camino.
2. Prepararse y estudiar para adquirir nuevos saberes y ofrecer platos diferentes y adaptados a la región.
3. Ir en contra de la idea de mercar “de paso” y proponer un lugar para permanecer, quedarse, sentarse.
4. Adquirir las primas comerciales de los locales aledaños, para así expandir su saber y configurar un espacio que representa su esencia de transformación.
5. Aprovechar las redes sociales para atraer nuevos clientes y continuar con su fortalecimiento como líderes en la Plaza de La América.
6. Convertir su restaurante en un punto de encuentro de la plaza.

Receta para mantener unida la familia

La constancia, el trabajo diario y la red familiar como soporte del legado.



Portador:
Chucho
Antigüedad en la plaza: 43 años.

Ingredientes:

◇ Un local de 3 × 1,5 metros en el pasillo 4.
◇ La herencia culinaria de su madre, cocinera en la misma plaza.
◇ Una familia completa que madruga para sostener el restaurante.
◇ Cinco fogones encendidos desde las 5:30 de la mañana.
◇ Las legumbres frescas de Don Jaime y Don Horacio, y los productos de la Minorista.

Preparación:

1. Migrar de Caracolí Antioquia a Medellín y aprovechar la plaza de mercado como fuente de subsistencia para él, su madre y sus 9 hermanos.
2.Comprar el local de comidas de su madre cuando esta decidió finalizar su labor en la plaza.
3. Llegar temprano, preparar el perico, el chocolate y la aguapanela para empezar el día.
4. Preparar ollas y sartenes con ingredientes, aliños y secretos para tener siempre lista una olla qué montar en la cadena de producción del día en el que se venden aproximadamente 200 platos entre desayunos y almuerzos.
5. Aliñar el chicharrón con sal y harina antes de freírlo para lograr el crocante perfecto. Atender sin pausa hasta las 3 de la tarde.

Los Sabores en la Plaza de La América

El costal de la Plaza de La América mezcla el aroma del ají pajarito, el pepino relleno, la cuajada y las hojas verdes que dan vida a sus cocinas. En esta plaza, nacida como mercado satélite y hoy convertida en espacio de encuentro, conviven los sabores del hogar con las propuestas contemporáneas. Su vocación gastronómica y educativa mantiene un diálogo constante entre tradición, sostenibilidad y comunidad.

Cuajada
Origen: Nariño
Elaborada con leche de vaca, es el queso fresco más común al consumirse fresco sin maduración. Sus diferencias dependen de la leche y grado de sal que se le adiciona.

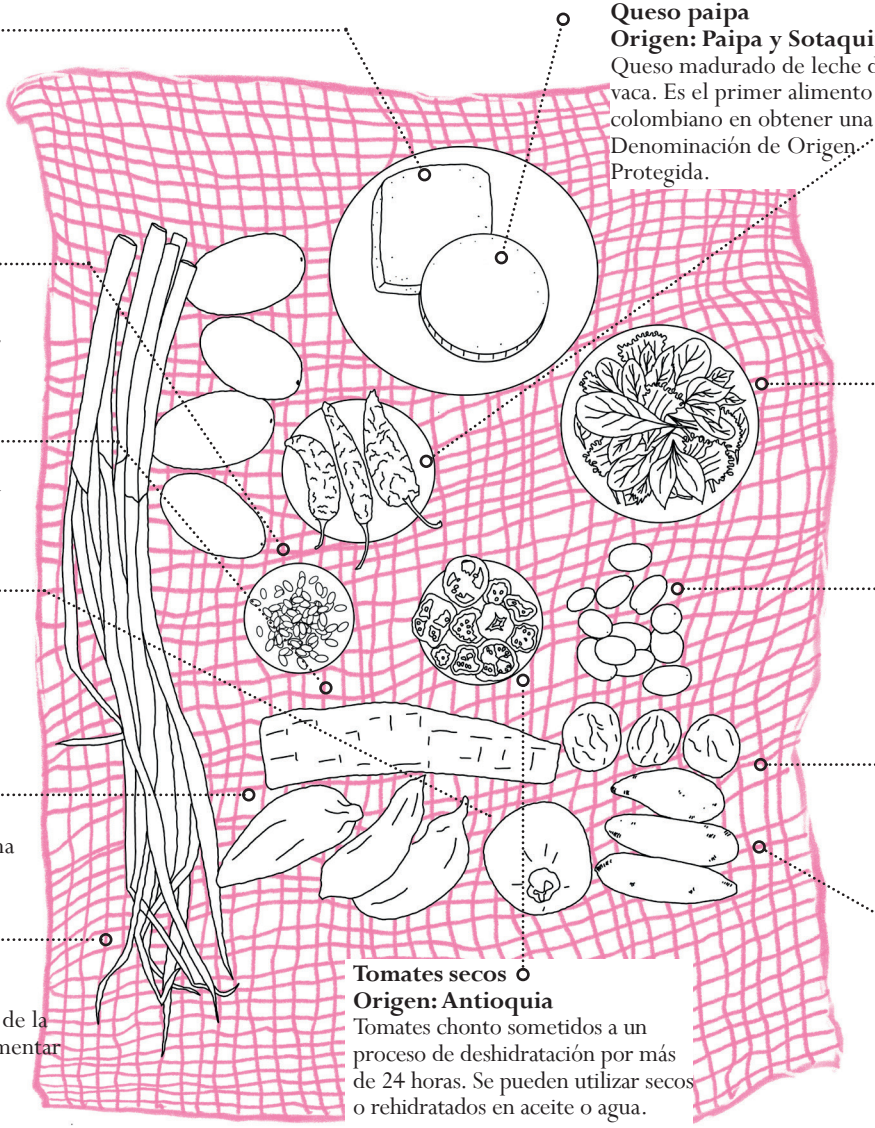
Ají pajarito
Origen: Ríosucio, Caldas
Uno de los ajíes más picantes y populares. Se usa para preparar el ají encurtido de mesa que acompaña empanadas y asados.

Yuca chirosa
Origen: Tolima
Tubérculo clave de sancochos y asados y asados, su aporte es indispensable para dar espesor.

Granada
Origen: Importada
Fruta originaria de Irán y la India. Las frutas de la granada ofrecen una explosión y un toque crujiente. Su uso más común es en ensaladas.

Pepinos para rellenar
Origen: Antioquia
Utilizado en sopas o en su forma tradicional, relleno de carne molida y horneado o sudado.

Cebolla de rama
Origen: San Cristóbal, Antioquia
Es el ingrediente indispensable de la cocina colombiana, para condimentar sopas, arroces, caldos.



Queso paipa
Origen: Paipa y Sotaqui
Queso madurado de leche c
vaca. Es el primer alimento
colombiano en obtener una
Denominación de Origen
Protegida.

Tomates secos
Origen: Antioquia
Tomates chonto sometidos a un proceso de deshidratación por más de 24 horas. Se pueden utilizar secos o rehidratados en aceite o agua.

rá
de

Chile ancho
Origen: México
También conocido como chile poblano o chile corazón. Se utiliza para salsas y moles. Su sabor es intenso y su grado de picante bajo. Su estado deshidratado permite conservarlo por mucho tiempo y favorece su importación a otros paises.

Mezcla de hojas verdes (lechuga, rúgula, kale y espinaca)
Origen: Oriente antioqueño
Base de ensaladas "gourmet" mezcla de sabores amargos y dulces de las hojas. Tienen un ciclo de vida corto.

Tomates uvalina y San Marzano
Origen: Oriente antioqueño
El primero ideal para ensaladas, es una planta de crecimiento rápido. El San Marzano es de origen italiano, ideal para pasta de tomate.

Níspero costeño
Origen: Caribe
Se utiliza en la región Caribe para elaborar jugos y dulces tradicionales. Su sabor es similar al zapote costeño.

Curuba
Origen: Cundinamarca
Fruta exótica originaria de los andes, utilizada para bebidas o postres. Su sabor tiene un sabor manchoso especial.

Preparaciones experimentales

Estas preparaciones surgen de un taller participativo de cocina en el que grupos de participantes pudieron experimentar con los ingredientes del costal de la Plaza de La América: preparaciones con pepino de agua, ají pajarito, yuca, curuba y quesos exploraron combinaciones que mezclan lo tradicional y lo contemporáneo, mostrando la vocación gastronómica de la plaza.

Entrada: Ensalada fresca de hojas verdes, tomate uvalina, lluvia de granada y vinagreta de níspero costeño con mermelada de curuba.

◊ Lavar y escurrir las hojas verdes. Cortar los tomates uvalina y desgranar la granada.
◊ Licuar la pulpa de níspero con mermelada de curuba, aceite, vinagre y sal para obtener la vinagreta.
◊ Mezclar los ingredientes y añadir la vinagreta antes de servir.

Fuerte: Pepino gratinado relleno con puré de yuca, queso paipa y cuajada. Guarnición de yuca frita con hogao.

◊ Cocinar la yuca hasta ablandar, hacer un puré y mezclar con queso Paipa y cuajada.
◊ Vaciar los pepinos y rellenarlos con la mezcla. Gratinar en horno a 180 °C por 10 minutos
◊ Freír bastones de yuca y preparar un hogao con cebolla, tomate y sal. Servir el pepino gratinado con la guarnición de yuca y hogao.

Postre: Tiradito de cuajada asada con mermelada de curuba, ají guajillo y ají pajarito, con gotas de almíbar de granada.

◊ Remojar los ajíes en agua caliente por unos minutos. Reducir la curuba en agua.
◊ Licuar todo con panela y un poco de vinagre de jengibre.
◊ Asar la cuajada y cortarla en láminas. Cubrir con la mermelada picante de curuba y decorar con almíbar de granada.

PLAZA MINORISTA

Experiencia 3

La Plaza Minorista es el epicentro del comercio mayorista y minorista de Medellín. Inaugurada en 1984, surgió como respuesta a la necesidad de trasladar los comerciantes del antiguo mercado de Guayaquil a un nuevo centro de distribución que permaneciera ubicado en el corazón de la ciudad. Su construcción es la huella visible de la lucha de los comerciantes de la ciudad por hacerse a un espacio digno, bien ubicado y con las condiciones necesarias para mantener viva la tradición del mercado público. Desde su construcción, la plaza se concibió como una solución de rápida construcción a gran escala y con características arquitectónicas austeras.

Su localización estratégica, cercana al centro tradicional y a las principales vías nacionales y regionales, la convierte en un punto neurálgico del abastecimiento urbano. Desde aquí parten los productos que llegan a tiendas, restaurantes, e incluso, otras plazas de mercado. La Minorista es también un espejo de la diversidad cultural del país: aquí confluyen alimentos del Pacífico, del Caribe, y de múltiples regiones del país, así como utensilios, herramientas y oficios que sostienen toda una red de economías populares. Más que un mercado, es una ciudad dentro de la ciudad: bulliciosa, vital, cargada de historias y saberes.

Línea de tiempo Plaza Minorista

1968

Incendio de la Plaza Cisneros

La Plaza de Cisneros sufrió varios incendios, pero el ocurrido el 7 de abril de este año causó un deterioro severo que desplazó a cientos de comerciantes tras la pérdida de su infraestructura. Ante la desaparición del mercado principal, muchos venteros se trasladaron a la calle El Pedrero, próxima a la plaza, que rápidamente se tugurizó, generando problemas de salubridad por el inadecuado manejo de los alimentos.

1977

Empresas Varias de Medellín como promotor de la nueva plaza

Tras la pérdida de la Plaza de Cisneros, Empresas Varias de Medellín -como entidad municipal- impulsó la creación de la Plaza Minorista José María Villa y cinco plazas satélite para modernizar el sistema de abastecimiento. Ubicada entre el centro y el corredor del río, la Minorista conecta el campo con la ciudad. Su arquitectura moderna e industrial, modular y funcional, distribuye los productos en tres niveles y acoge a los antiguos comerciantes de Guayaquil.

1981

Proceso de planeación y construcción de la nueva Plaza

La construcción de la Plaza Minorista José María Villa fue adjudicada a la firma Óscar Botero y Cía., con una superficie de 45.000 m 2. Su diseño racionalista en concreto reforzado integra amplios pasillos, cubiertas metálicas, lucernarios y patios interiores que favorecen la ventilación y la luz natural. Inaugurada en 1984, reagrupó a los comerciantes desplazados y reactivó el comercio mayorista y minorista de Medellín.

1990

Consolidación de la cooperativa de comerciantes

La administración de la plaza pasó de Empresas Varias a una cooperativa conformada por los propios comerciantes. Este cambio permitió mayor autonomía en su gestión, mejorar las condiciones sociales al interior de la plaza y la realización de adecuaciones internas como cerramientos livianos, ampliación de mezzanines y mejoras en la ventilación natural, transformaciones progresivas que modernizaron el espacio sin alterar la estructura principal del edificio.

2010-2020

Planes de modernización y sostenibilidad

Los comerciantes han planteado nuevas necesidades espaciales para mejorar la comercialización, lo que ha impulsado adecuaciones internas y mejoras en la circulación, incorporando accesibilidad universal en todos los accesos. Paralelamente, la plaza ha reforzado su compromiso con la seguridad alimentaria y la gestión ambiental mediante la implementación de sistemas de manejo de residuos sólidos, cámaras de frío e iluminación eficiente que optimizan su funcionamiento y sostenibilidad.

2004

Reconocimiento con la Orden Juan del Corral

La Plaza Minorista José María Villa recibió un reconocimiento cívico por su aporte al crecimiento y orden de la economía popular. Ese mismo año se realizaron obras de mantenimiento estructural y de fachada, renovación de cubiertas, drenajes y pisos, así como la modernización de la señalización y los servicios sanitarios, fortaleciendo su papel como mercado central de la ciudad.

Mapa expandido

Espacios Sabores Saberes Urbano

Sistema de desniveles en cubierta para iluminación y ventilación

Sistema estructural metálico que posibilita luces amplias

Relación con la Avenida Regional como eje de circulación nacional

Máximo aprovechamiento del espacio en locales de tamaño reducido que se han modificado y adaptado con los años

Productos del Pacífico, berenjena

Chontaduro

Consolidación de una zona informal que extiende las dinámicas de la plaza uniendo los dos bloques que la componen

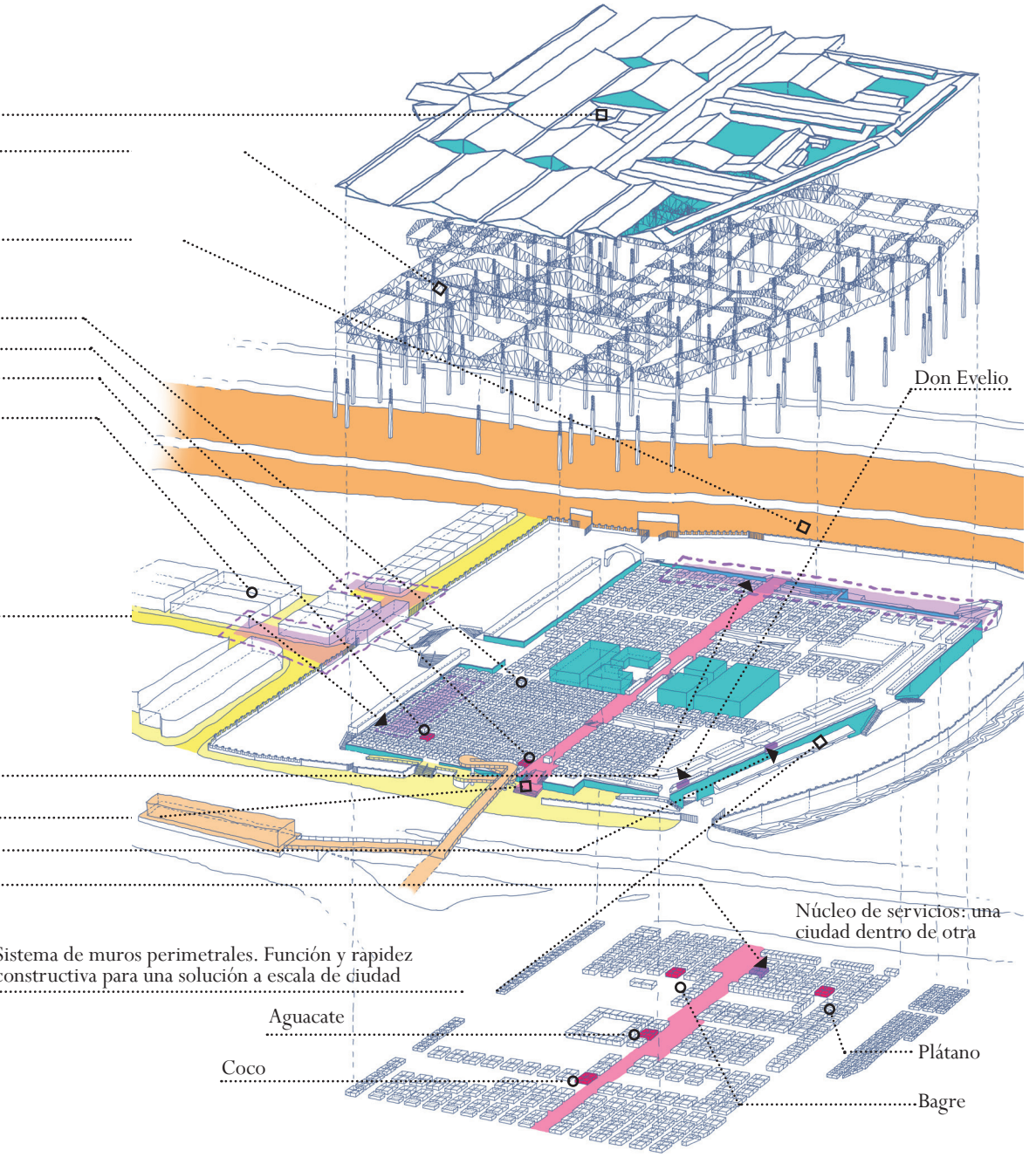
Raspadores de chócolo: oficio anclado al sistema del consumo del maíz. Método artesanal para conservar granos enteros

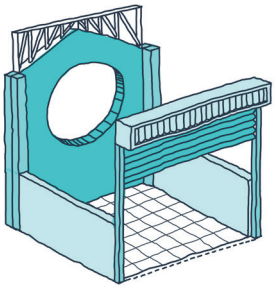
Coteros: oficio fundamental para sostener la dinámica de la plaza y la distribución

Configuración de un corredor urbano que atraviesa la plaza

Esther

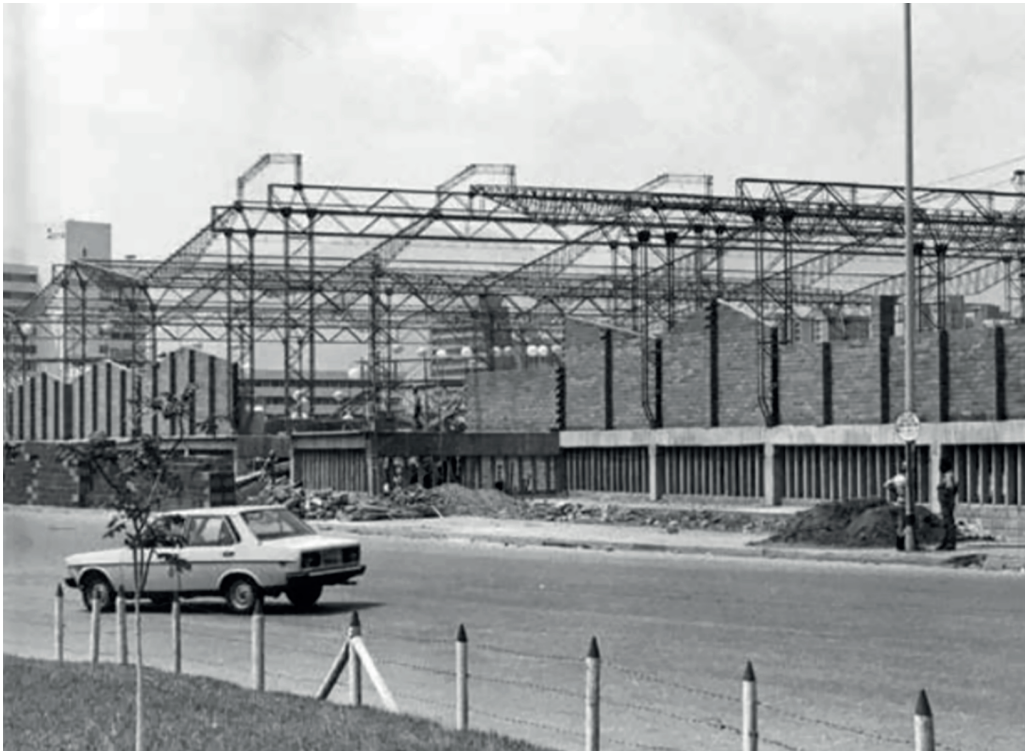
Ernestina


Don Evelio
Núcleo de servicios: una ciudad dentro de otra
Sistema de muros perimetrales. Función y rapidez constructiva para una solución a escala de ciudad
Aguacate
Coco
Plátano
Bagre



Los espacios de la Plaza Minorista

Para construir la Plaza Minorista, los principios fueron: velocidad en la construcción, flexibilidad en la composición y austeridad en la inversión. Bajo estas condiciones se desarrollan los siguientes componentes, que hacen parte de la receta espacial que configura sus cualidades arquitectónicas:



Proceso de construcción de la Plaza Minorista de Medellín. El Colombiano Archivo fotográfico. 1984.

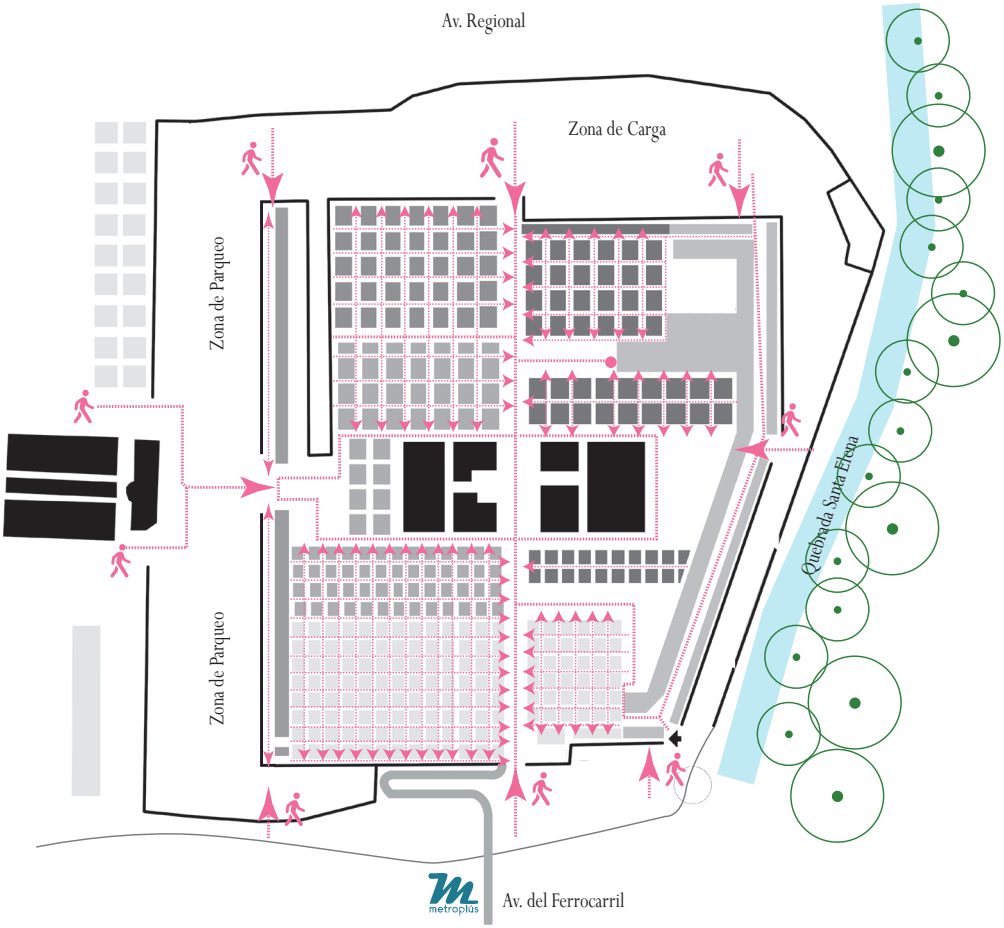
Receta para construir una cubierta extensa, liviana y económica

Para la resolución del sistema de cubiertas, se configuró una estructura metálica que combina cerchas y columnas, para dar lugar a una superficie amplia, flexible y que se construyó en muy poco tiempo para resolver la problemática de espacio de los vendedores desplazados del mercado central.

Construcción de la estructura de la Plaza Minorista. Dibujo de Laura Flórez. 2025

Receta para conformar una transversalidad urbana

El sistema de circulación propone un pasillo central que atraviesa la plaza de mercado desde la Avenida del Ferrocarril hasta la Avenida Regional, Este eje de conexión reúne además la efervescencia de la plaza, y distribuye los flujos hacia un sistema complejo de corredores estrechos.

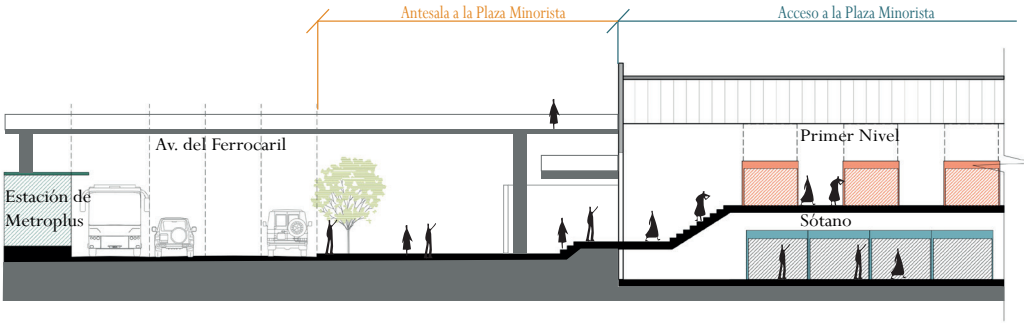


Planta de circulación transversal. Dibujo de Laura Flórez. 2025

Esquema de circulación transversal. Dibujo de Laura Flórez. 2025

Receta para hacer un sistema comercial de alta complejidad

La distribución de la plaza se da por sectores y en dos niveles. Esto garantiza que cada producto, tenga un espacio apropiado de acuerdo a las necesidades de higiene, organización y almacenamiento. Es así que, el comercio de mayor peso, requerimientos de lavado constante y necesidad de equipos especializados se da en la planta baja y el más liviano y de menor producción de residuos se da en la planta superior.



Sección Plaza Minorista. Dibujos de Laura Flórez. 2025

Los Saberes en la Plaza Minorista

La Plaza Minorista mantiene un legado fundamental para la memoria de la ciudad, ya que no sólo ha construído más de 40 años de historia, sino que preserva los saberes y sabores de la antigua Plaza de Guayaquil, a través de los portadores y comerciantes que fueron trasladados desde ese antiguo mercado. Los saberes de la Plaza Minorista son el reflejo de la memoria del comercio, pero también representan la presencia de muchos territorios diversos y la integración cultural que salvaguardan los mercados.

Primeros comerciantes de la Plaza Minorista de Medellín. El Colombiano. Archivo fotográfico. 1984.

Receta para crear lazos entre las cocinas de Colombia

Las plazas de mercado consolidan saberes de diferentes regiones en platos que tejen relaciones culturales de diferentes territorios.

Portadora: Esther Cediel
Antigüedad en la plaza: 35 años.

Ingredientes:

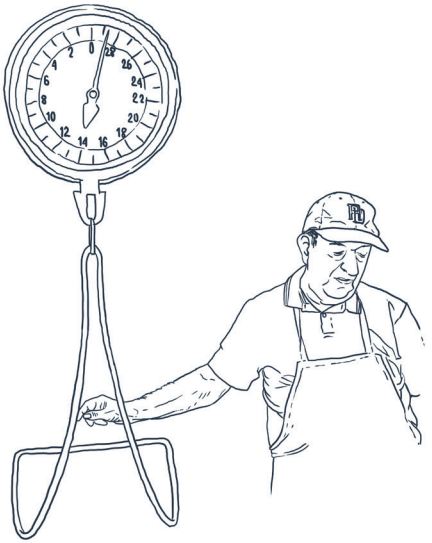
◇ Una cocina de raíces santandereanas traída a la Plaza Minorista.
◇ El guiso hecho con cebolla, tomate, ajo y cilantro, base de todos los sabores.
◇ Un conjunto de saberes ancestrales combinado con un set de objetos claves como el machacador, el cucharón y la olla a presión.
◇ Limones como producto de limpieza y desinfección.

Preparación:

1. Aplicar técnicas ancestrales para el manejo de productos como machacar la carne o lavar el mondongo con limón para limpiarlo de olores y sabores.
2. Conservar elementos de la cocina tradicional de santander y combinarlos con recetas de Antioquia para crear platos que relacionan sabores y saberes regionales.
3. Mantener la costumbre de mercar en la misma plaza en la que se cocina, garantizando productos frescos.
4. Construir un saber gastronómico a partir de la experiencia, consolidando en el tiempo los aprendizajes de una vida en la plaza de mercado.

Receta para custodiar las semillas del territorio

Las plazas también son graneros de memoria.



Portador: Don Evelio.
Antigüedad en la plaza: 40 años.

Ingredientes:

◇ Un origen campesino en Granada, Antioquia, y una vida entera entre sacos de grano.
◇ El recuerdo del Pedrero, la antigua plaza que dio origen a su oficio y de la cual llegó para ser fundador en la Plaza Minorista.
◇ Un local que conserva la estética de tienda rural: estanterías altas, costales abiertos, y productos a la vista.
◇ Diez variedades de frijoles y diversidad de maíces dispuestos para ver, tocar y nombrar.
◇ Una red de proveedores campesinos que aún cultivan semillas tradicionales.
◇ El conocimiento para reconocer, clasificar y conservar los granos que alimentan la ciudad.

Preparación:

1. Mantener visibles los costales para que el comprador pueda mirar y tocar el grano, como antes.
2. Nombrar cada variedad por su origen y su color, conservando las palabras que la industria ha olvidado.
3. Sostener el vínculo con los campesinos que siembran los frijoles y maíces locales.
4. Guardar en la memoria el uso de cada grano para así dar herramientas a sus compradores y preservar el uso de los granos en las cocinas de la ciudad.
5. Defender la estética y la forma del comercio tradicional, donde se conversa, se aprende y se confía.

Receta para hacer resistencia cultural por medio de los sabores

Cada plato cuenta una historia de herencia cultural desde el pacífico hasta las montañas.

Portadora: Familia y herederas de los sabores de doña Ernestina.
Antigüedad en la plaza: Más de 30 años.

Ingredientes:

◇ Un legado nacido en Istmina, Chocó, que encontró hogar en Medellín.
◇ La memoria del Pedrero, donde Doña Ernestina comenzó vendiendo sancocho de bagre y arroz de coco de forma ambulante.
◇ Más de treinta años de historia convertidos en restaurante familiar.
◇ Las recetas fundacionales: sancocho de bagre, arroz de coco, pescado frito y la limonada tradicional.

Preparación:

1. Traer a Medellín los sabores tradicionales del pacífico chocoano a través de las recetas tradicionales de este territorio.
2. Construir un legado a través de la experiencia, adaptando las preparaciones a los diferentes espacios donde el sabor ha podido llegar, desde un puesto ambulante hasta un espacio en la Plaza Minorista.
3. Demostrar que la cocina tradicional es una forma de resistencia cultural que permite a una comunidad mantener su identidad y compartir su legado en un nuevo contexto.
4. Replicar fielmente a través de los años las recetas heredadas, conservando también las técnicas y métodos de preparación tradicionales.
5. Transmitir el saber entre generaciones, asegurando que siga viva la tradición y la memoria de los platos.

Los Sabores en la Plaza Minorista

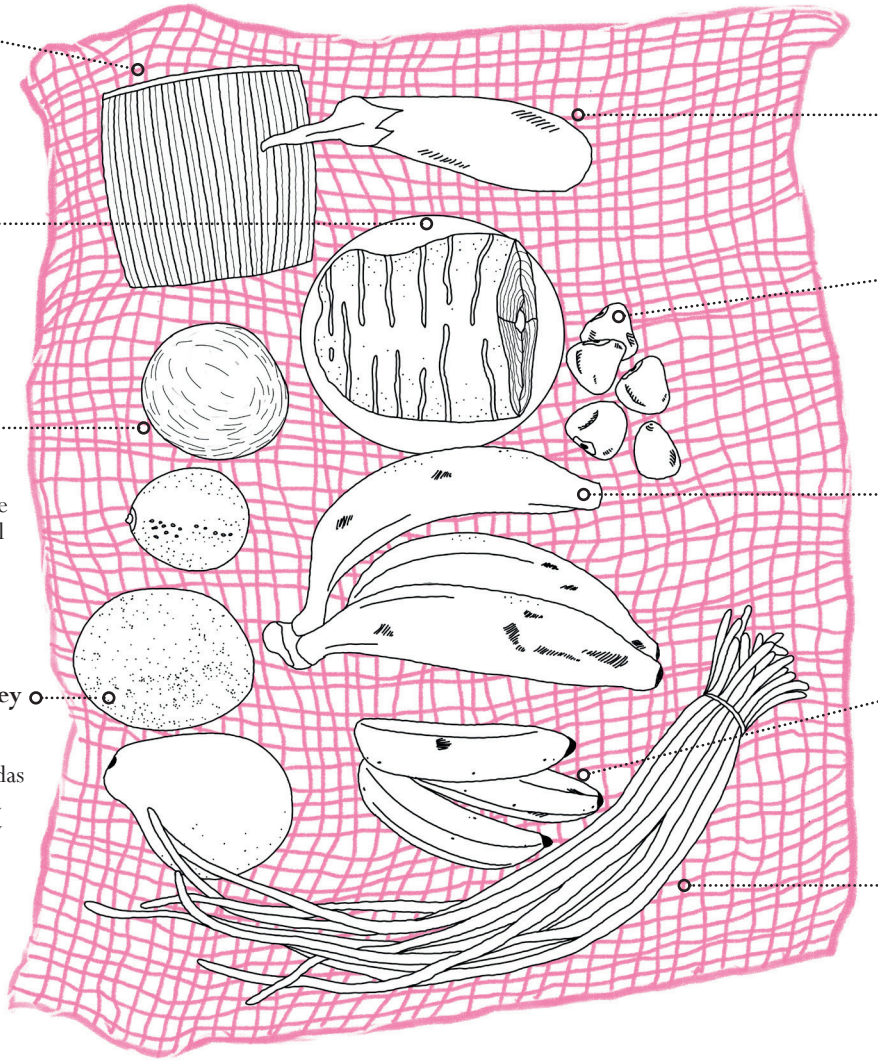
El costal de la Plaza Minorista reúne plátanos del Urabá, bagre del Magdalena Medio, coco del Pacífico y chontaduro del Chocó. Es un retrato del país entero, donde convergen las rutas del abasto y la diversidad cultural de Colombia. Su vocación mayorista y su escala urbana hacen de esta plaza un punto de encuentro entre regiones, sabores y saberes que sostienen la vida cotidiana de Medellín.

Hojas de plátano
Origen: Antioquia
El envoltorio natural por excelencia para tamales, envueltos, pasteles, aportando aroma, sabor y conservación.

Bagre nacional
Origen: Magdalena medio
Protagonista de las cocinas a la orilla del río Magdalena, consumido guisado, en sancocho o frito.

Coco
Origen: Nariño
Ingrediente base la cocina del Pacífico y Caribe, con el cual se elabora la leche de coco para el arroz con coco, el sancocho de pescado y dulces tradicionales.

Aguacate papelillo, colinrey y Choquette
Origen: Armenia, Sonsón
Variedades de aguacate cultivadas en Colombia. Cada uno cuenta con características de textura y contenido de grasa diferente.



Berenjena
Origen: Córdoba
Se utiliza en guisos en la costa colombiana y en preparaciones típicas de la cocina árabe.

Chontaduro
Origen: Chocó
Fruto exótico del Pacífico, consumido cocido y acompañado de sal y miel; un alimento altamente energético.

Plátano hartón
Origen: Armenia
Plátano de gran tamaño utilizado para patacones. Su sabor en maduración es preferido por los comensales.

Plátano verde tumaqueño
Origen: Urabá
Ingrediente clave de la cocina del Caribe y Pacifico colombiano, se consume cocinado, en patacón y sancochos.

Habichuelas de metro
Origen: Córdoba
Esta legumbre es familia de las Fabaceae, hermana de los frijoles, habas o arvejas. Su tamaño alargado y delgado la convierten en un acompañante de guisos o ensaladas.

Preparaciones experimentales

Estas preparaciones surgen de un taller participativo de cocina en el que grupos de participantes pudieron experimentar con los ingredientes del costal de cada plaza de mercado. En la Plaza Minorista, preparaciones con plátano verde y maduro, bagre, viche, berenjena, coco y chontaduro reflejan la riqueza de un mercado donde confluyen regiones, acentos y saberes. Las recetas construidas colectivamente dan cuenta de la energía y diversidad que hacen de la Minorista un punto de encuentro esencial para la alimentación de Medellín.

Entrada: Canastas de plátano con guacamole y chicharrón de Bagre

◇ Cortar el plátano en trozos y hacer una primera fritura. Aplastarlos con un exprimidor de limones para formar canastas y freír nuevamente.

◇ Preparar un guacamole tradicional con aguacate papelillo para rellenar las canastas.

◇ Freír trozos pequeños de bagre cubiertos previamente con harina de coco.

Fuerte: Bagre horneado en hoja de plátano, con crema de chontaduro, puré de plátano maduro, berenjena ahumada y habichuelas salteadas.

◇ Cortar el bagre en filetes. Agregar viche, salvia tomillo y ghee a cada filete y envolver en hoja de plátano. Llevar al horno a 170°C por 20 minutos.

◇ Para la salsa, licuar el chontaduro ya cocinado, con leche de coco, agregar sal, ghee y calentar mientras se revuelve.

◇ Cocinar el plátano. Tatemar la berenjena e integrar ambos ingredientes con mantequilla en un sartén.

◇ Cortar habichuelas largas y saltear en sartén con mantequilla, viche y panela.

Postre: Chontaduro y coco confitados.

◇ Cortar el chontaduro cocido en cuadritos. Cortar el coco en cuadritos.

◇ Hacer una reducción con agua, leche y panela. Cocinar revolviendo hasta que espese, puedes añadir un poco de almidón.

Agradecimientos

Agradecemos a las comunidades que dieron vida a este Recetario Expandido y compartieron sus historias, saberes y sabores. A las personas participantes en cada recorrido por las plazas y en el taller colaborativo de cocina, de cuyo interés y aportes surgieron las preparaciones experimentales que aquí se comparten.

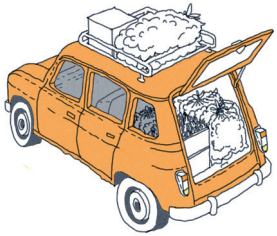
A la Placita de Flórez y a la Cooperativa Coplaflorez por su apoyo y disposición durante el proceso. Gracias a Don Aníbal, Doña Marleny y los raspadores de chócolo, y Jessica Velásquez por compartir sus saberes y mantener viva la tradición del maíz y la cocina popular.

A la Plaza de La América y a la Cooperativa Coplaza, por su colaboración y compromiso con las actividades del proyecto. Agradecemos a Alex, Lina Patiño, Nhora Zapata y Chucho por transmitir sus recetas y memorias culinarias, y al Aula Ambiental y su equipo liderado por Juan Diego Elejalde por integrar la educación ambiental en el mercado.

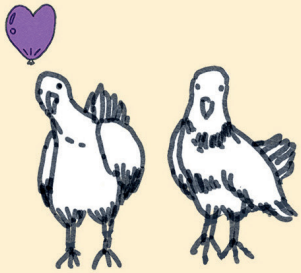
A la Plaza Minorista José María Villa y a la Cooperativa Coomerca, por su participación y respaldo, y a sus comerciantes por contribuir con su experiencia y saberes a la construcción de este recetario.

A La Casa del Alimento, por abrirnos sus puertas para experimentar colaborativamente con los sabores y saberes de las plazas de mercado.

Agradecemos al Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes por el apoyo brindado a través del Programa Nacional de Estímulos 2025, y a todas las personas y familias que hacen de las plazas de mercado verdaderos refugios de sabores y saberes.



Este Recetario Expandido se imprimió en un momento en el que las nuevas lógicas del comercio ponen en riesgo el sistema gastronómico y productivo que da sentido a las plazas de mercado. Este proceso de construcción participativa es memoria viva frente al olvido.



Culturas
PROYECTO NN
COPLAZA
COOPERATIVA MULTIACTIVA DE LA AMÉRICA
Placita de Flórez
Patrimonio de los antioqueños
Plaza Minorista
José María Villa
Amable, saludable y Más Segura

Proyecto ganador del Programa Nacional de Estímulos
del Ministerio de las Culturas, que busca reconocer y poner
en valor el patrimonio vivo de las plazas de mercado de Medellín.